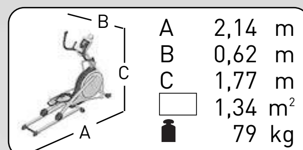
KETTLER

D
GB
F
NL
E
I
PL
CZ
P
DK
RUS
RO
H
HR
SLO
SRB
S
TR



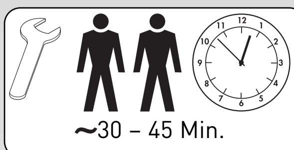






Abb. ähnlich

Montageanleitung Crosstrainer „SKYLON 3"

Art.-Nr. 07654-650

MADE IN GERMANY

D Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.
Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

Zu Ihrer Sicherheit

⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).

⚠ **GEFAHR!** Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. – Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose..

⚠ **GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

⚠ **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.

⚠ **GEFAHR!** Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selber vor, beauftragen Sie ggf. qualifiziertes Fachpersonal.

⚠ **GEFAHR!** Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker ziehen.

⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.

⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.

⚠ **GEFAHR!** Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).

⚠ **GEFAHR!** Achten Sie unbedingt darauf, dass das Elektrokabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle" wird.

⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.

⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.

⚠ **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.

⚠ **WARNUNG!** Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.

⚠ **WARNUNG!** Bei Verlust des Pulssignals wird die Leistung vom Gerät ca. 60 Sekunden lang konstant bleiben und dann langsam heruntergeregelt. Prüfen Sie bitte Ihr Pulsmesssystem (Ohrclip, Handpuls oder Brustgurt), sodass das Pulssignal von der Elektronik wieder erfasst werden kann.

- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, Klasse HB. Es ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel- und Trittplattenbefestigung sowie Lenker und Vorderrohrbefestigung.
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und –vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzstecker des Gerätes aus der Steckdose.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.). Nur für Geräte mit Gewichten: Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben (M = xx Nm).

Montagehinweise

⚠ **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!

⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmuttern werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Bei dem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarme sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.
- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2, 7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluss).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

Pflege und Wartung

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sportfachhandel beziehen können.
- Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!

Ersatzteilbestellung Seite 64-67

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 07654-650 / Ersatzteil-Nr. 94318691 / 1Stück / Serien-Nr.: .... Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind nur nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

Entsorgungshinweis



DE 60229750

KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

D Heinz KETTLER GmbH & Co. KG
SERVICECENTER
Henry-Everling-Str. 2
D-59174 Kamen
☎ +49 2307 974-2111
Fax +49 2938 819-2004
www.kettler.de
e-mail: service.sport@kettler.net

A KETTLER Austria GmbH
Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg
☎ +43 662 620501 0
Fax +43 662 620501 20
www.kettler.at
e-mail: office@kettler.at

CH Trisport AG
Im Bösch 67
CH – 6331 Hümenberg
☎ Servicehotline Schweiz: 0900 785 111
www.kettler.ch

GB Important Instructions

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

For Your Safety

- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. – Connect the power cord with a protective contact socket.
- ⚠ **RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself. Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.
- ⚠ **RISK!** disconnect the apparatus from the mains before doing repair, maintenance or cleaning work.
- ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- ⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- ⚠ **RISK!** All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic controlsystem as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement.
- ⚠ **RISK!** Ensure that the power cable is not pinched and that no-one can trip over it.
- ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.
- ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
- ⚠ **WARNING!** If you lose the pulse signal, the performance of the device will remain constant for approx. 60 seconds and is then slowly adjusted downwards. Please check your pulse measuring system (ear clip, hand pulse or chest belt) so that the pulse signal of the electronics can be entered again.
- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors). The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- Do not use a multiple power socket for the running belt. If an extension cable is being used, ensure that it complies with the VDE regulations.
- Unplug the power cord of the device from the socket if not used for a longer period.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
- When mounting the product please take the recommended torque information into account (M = xx Nm).

Instructions for Assembly

- ⚠ **RISK!** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!
- ⚠ **WARNING!** Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is sho-

wn in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.

- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device). Then check that all screw connections have been tightened firmly. Attention: once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- This device is an RPM-independent training device
- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- The training device has a magnetic brake system.
- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

Care and Maintenance

- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regulary (once a year) by specialist retailers.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

List of spare parts page 64-67

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. 07654-650 / spare-part no. 94318691 / 2 pieces / S/N .... Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may only be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report!

Important: spare part prices do not include fastening material if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „with fastening material".

Waste Disposal



KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

GB **KETTLER GB Ltd.**
Kettler House, Merse Road
North Moons Moat ☎ +44 1527 591901
Redditch, Worcestershire B98 9HL Fax +44 1527 62423
www.kettler.co.uk e-mail: sales@kettler.co.uk

USA **KETTLER International Inc.**
1355 London Bridge Road ☎ +1 888 253 8853
Virginia Beach, VA 23453 Fax +1 888 222 9333
www.kettlerusa.com e-mail: sales@kettler.co.uk

(F) Instructions de montage

Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la bicyclette d áppartement . Conserver soigneusement lesdites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.

Pour votre sécurité

⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).

⚠ **DANGER!** L'appareil nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. – Raccordez le cordon d'alimentation à une prise de terre.

⚠ **DANGER!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.

⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.

⚠ **DANGER!** N'intervenez jamais vous-même dans votre secteur mais engagez le cas échéant du personnel qualifié!

⚠ **DANGER!** Coupez la partie réseau de la prise lorsque vous réparez, entretenez ou nettoyez l'appareil.

⚠ **DANGER!** Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

⚠ **DANGER!** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.

⚠ **DANGER!** Tous les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex.téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage electro magnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).

⚠ **DANGER!** Veillez absolument à ce que le câble électrique ne soit pas coincé ou ne se transforme pas en.

⚠ **AVERTISSEMENT!** La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l entraînement!

⚠ **AVERTISSEMENT!** Touts manipulation/modification á l'appareil peut provoquer des dommage ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.

⚠ **AVERTISSEMENT!** En cas de perte du signal du pouls, la puissance de l'appareil demeurera constante pendant env. 60 secondes et sera ensuite diminuée lentement. Veuillez vérifier votre système de mesure de pouls (capteur oreille, main ou ceinture thoracique) de manière à ce que le signal puisse de nouveau être saisi par le système électronique.

- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, classe HB et convient donc pour soins thérapeutiques
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'-appareil et en particulier les vis et les écrous. Cela vaut particulièrement pour la fixation des poignées et du marchepied et des tubes.
- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.
- Avant chaque utilisation, vérifier toujour les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer un écart de sécurité suffisant par rapport aux obstacles. Ne pas installer l'appareil à proximité immédiate de points de circulation importants (chemins, portails, passages). L'écart de sécurité doit comporter sur tout le tour au moins 1 m de plus que la zone d'exercice.
- Observez également les stipulations et dispositions de sécurité générales relatives à la manipulation d'appareils électriques.
- Pour le branchement, n'utilisez pas de prise de courant multiple. En cas d'utilisation d'un câble de rallonge, il faut veiller à ce qu'il soit conforme aux directives de VDE.
- Débranchez la fiche de l'appareil de la prise en cas de non utilisation prolongée
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.
- N'exécuter sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.
- Placer l'appareil d'entraînement sur une surface plane Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable). Uniquement pour les appareils dotés de poids : Évitez la retombée brutale des poids.
- Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé (M = xx Nm).

Consignes de montage

⚠ **DANGER!** Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants!

⚠ **AVERTISSEMENT!** N'oubliez pas que toute utilisation d'outils

et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

- S assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser á son concessionnaire.
- Etudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n’est pas recommandable d’utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d’inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Cet appareil d'entraînement est un appareil travaillant indépendamment de la vitesse de rotation.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n’a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- L'appareil est équipé d'un système de freinage magnétique.
- Pour le bon fonctionnement du capteur du pouls, la tension de la caisse de batterie doit être 2, 7 V au moins (appareilles sans fiche de contact).
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

Entretien et maintenance

- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par le construction à long terme, l’appareil devrait être contrôlé et révisé réulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Utilisez pour le nettoyage, l'entretien et la conservation de notre jeu d'entretien des appareils homologués spécialement pour des articles de sport KETTLER (Article no. 07921-000). Vous le pouvez demander au commerce spécialisé pour des articles de sport.
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!

Liste des pièces de rechange page 64-67

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l’appareil (voir mode d’emploi).

Exemple de commande: no. d'art. 07654-650 / no. de pièce de rechange 94318691/ 2 pièces / no. de contrôle/no. de série ………………. Conservez l’emballage d’origine du produit afin de pouvoir l’utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

Il ne faut effectuer des retours de marchandises qu’après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original. Il est important d’établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

Important: les pièces de rechange visser sont toujours facturèes et livrèes sans matèriel de vissage. Si vous avez besoin du matèriel de vissage correspondant, ceci doit être indiquè par le supplèment „avec matèriel de vissage“ lors de la commande des pièces de rechange.

Remarque relative à la gestion des déchets



Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d’utilisation, remettez l’appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

(F) **KETTLER france**
(B) 5, Rue du Château
Lutzelhouse  +33 388 475 580
F–67133 Schirmeck Cédex  +33 388 473 283
www.kettler.fr e-mail: comm@kettler-france.fr

(CH) **Trisport AG**
Im Bösch 67 Servicehotline Schweiz:
CH – 6331 Hümenberg 0900 785 111
www.kettler.ch

NL Belangrijke aanwijzingen

Lees deze handleiding vóór montage en vóór het eerste gebruik zorgvuldig door. U krijgt waardevolle adviezen m.b.t. uw veiligheid, het gebruik en onderhoud van dit apparaat. Bewaar deze handleiding zorgvuldig ter informatie, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.

Voor uw veiligheid

⚠ **GEVAAR!** Houd tijdens de montage van het product kinderen uit de buurt (de kleine delen kunnen makkelijk ingeslikt worden).

⚠ **GEVAAR!** Het apparaat benodigt een netspanning van 230 V, 50 Hz. – Steek de stekker in een beveiligd stopcontact dat geaard is.

⚠ **GEVAAR!** Ieder ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijkerwijze gevaar opleveren. De fabrikant draagt generlei verantwoording voor schade, die door ondoelmatig gebruik is ontstaan.

⚠ **GEVAAR!** Wijs aanwezige personen (vooral kinderen) op mogelijk gevaar tijdens de training.

⚠ **GEVAAR!** Wijzig nooit zelf iets aan uw stroomnet, maar laat een eventuele verandering door een vakman uitvoeren.

⚠ **GEVAAR!** Trek vóór reparatie, servicebeurten en reiniging altijd de stekker uit het stopcontact.

⚠ **GEVAAR!** Ondoelmatige reparaties en wijzigingen aan het apparaat (demontage van originele onderdelen, aanbrengen van niet toegestane onderdelen enz.) kunnen gevaar voor de gebruiker opleveren.

⚠ **GEVAAR!** Systemen voor hartslagbewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel en soms de dood tot gevolg hebben. Stop direct met trainen als u zich duizeling of zwak voelt.

⚠ **GEVAAR!** Alle elektrische apparaten zenden tijdens gebruik elektromagnetische straling uit. Let erop dat u vooral stralingsintensieve apparaten (bijv. mobieltjes) niet in de buurt van de computer of de besturingselektronica neerlegt, daardoor kunnen er verkeerde weergaves optreden (bijv. polsslagmeting).

⚠ **GEVAAR!** Let er vooral op dat de elektrische kabel niet wordt ingeklemd of als "struikelblok" kan fungeren.

⚠ **WAARSCHUWING!** Het apparaat mag alleen gebruikt te worden voor het doel waarvoor het gemaakt is, nl. voor de lichaamstraining van volwassen personen.

⚠ **WAARSCHUWING!** Neem te allen tijde de in de trainingshandleiding beschreven aanwijzingen m.b.t. de trainingsopbouw in acht!

⚠ **WAARSCHUWING!** Alle ingrepen en manipulaties aan het apparaat die hier niet beschreven worden, kunnen een beschadiging veroorzaken of een gevaar voor de persoon opleveren. Grotere ingrepen mogen alleen door KETTLER-service of door KETTLER geschoold vakpersoneel uitgevoerd worden.

⚠ **WAARSCHUWING!** Het trainingsapparaat is uitsluitend voor thuisgebruik bedoeld.

⚠ **WAARSCHUWING!** Bij wegvallen van het polsslagsignaal zal het vermogen van het apparaat ca. 60 seconden constant blijven en daarna langzaam verminderen. Controleer a.u.b. uw polsslagmeetsysteem (oorclip, handsensoren of borstgordel), zodat het polsslagsignaal weer door de computer gemeten kan worden.

- U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd geconstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.
- Het trainingsapparaat voldoet aan DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, HB. Het apparaat is dan ook niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Wend u in geval van twijfel of met vragen tot uw vakhandelaar.
- Controleer elke maand of elke twee maanden alle onderdelen, bijzondere aandacht verdienen daarbij de bouten en moeren. Dit geldt vooral voor de bevestigingen van de greepbeugel, de treeplaten, het stuur en de buis voor.
- Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of trainen met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose dient als basis voor de opbouw van uw trainingprogramma gebruikt te worden. Verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden.
- Controleer altijd voor elk gebruik van het apparaat of alle schroef- en steekverbindingen nog vast zitten en of de desbetreffende veiligheidsvoorzieningen nog voorhanden zijn.
- Draag bij het gebruik van het toestel geschikte schoenen (sportschoenen).
- Onze producten zijn onderworpen aan een voortdurende, innovatieve kwaliteitscontrole. Daaruit voortvloeiende technische wijzigingen behouden wij ons voor.
- De standplaats van het apparaat moet zo gekozen worden, dat voldoende veiligheidsafstand tot hindernissen gewaarborgd is. Vermijd opstellen van het apparaat in onmiddellijke nabijheid van hoofdlooprichtingen (wegen, poorten, doorgangen). De veiligheidsafstand dient rondom minstens 1 meter groter dan het trainingsbereik te zijn.
- Let u ook op de algemene veiligheidsbepalingen en -voorschriften voor de omgang met elektrische apparaten.
- Gebruik geen meervoudige stekkerdoos voor de aansluiting! Bij gebruik van een verlengkabel dient u erop te letten dat deze voldoet aan de VDE richtlijnen.
- Trek na gebruik altijd de netstekker van het toestel uit het stopcontact.
- Tijdens het trainen mag niemand zich in het bewegingsgebied van de trainende persoon bevinden.
- Met dit trainingsapparaat mogen uitsluitend de oefeningen uit de trainingshandleiding uitgevoerd worden.
- Het trainingsapparaat dient op een horizontale vlakke ondergrond opgesteld te worden. Leg om de schokken te breken geschikt buffermateriaal (rubber of rieten matten etc.) onder het apparaat. Alleen voor apparaten met gewichten: vermijd hard opslaan van de gewichten.
- Let bij de montage van het product op de aanbevolen draaimomentinformatie (M = xx NM)

Montagehandleiding

⚠ **GEVAAR!** Zorg voor een gevarenvrije werkomgeving, laat bijvoorbeeld geen gereedschap slingeren. Deponeer bijv. verpakkingsmateriaal zo, dat geen gevaren daaruit voort kunnen kommen. Bij folies/plastic zakken bestaat verstikkingsgevaar!

⚠ **WAARSCHUWING!** Let erop dat bij elk gebruik van gereedschap en bij handenarbeid er altijd kans op blessure is. Werk daarom zorgvuldig en voorzichtig bij het monteren van het apparaat!

- Controleer of alle onderdelen voorhanden zijn (zie checklist) en of het toestel tijdens het transport niet beschadigd is. Voor reclamaties gelieve u zich tot uw vakhandelaar te wenden.
- Bekijk eerst rustig de tekeningen en monteer vervolgens het apparaat in de volgorde van de afbeeldingen. Op de afzonderlijke tekeningen wordt het montageverloop met hoofdletters aangegeven.
- Het apparaat dient door een volwassene zorgvuldig gemonteerd te worden. In geval van twijfel de hulp van een extra, technisch aangelegde persoon inroepen.
- Het voor een bepaalde handeling benodigde schroefmateriaal wordt in het bijbehorende kader afgebeeld. Gebruik het schroefmateriaal precies zoals aangegeven op de afbeeldingen.
- Schroef eerst alle onderdelen losjes vast en controleer of ze op de juist plek zitten. Draai de borgmoeren met de hand vast tot u weerstand voelt, vervolgens schroeft u ze met een sleutel tegen de weerstand in (klemborg) goed vast. Controleer na elke montagestap of de schroefverbindingen goed vast zitten. Pas op: borgmoeren die weer los zijn gegaan zijn onbruikbaar (de klemborg is vernield) en moeten door een nieuwe vervangen worden.
- Om productietechnische redenen behouden wij ons het recht voor sommige delen (bijvoorbeeld buisstoppen) vóór te monteren.

Handleiding

- Controleer voor gebruik of het apparaat correct gemonteerd is, start daarna pas de training.
- Het is niet aan te raden het apparaat in de buurt van vochtige ruimtes te gebruiken, dit in verband met de daarmee gerelateerde roestvorming. Let er ook op dat er geen vloeistoffen (drank, transpiratie etc.) op onderdelen van het apparaat terechtkomen. Dit kan corrosie tot gevolg hebben.
- Het apparaat is bedoeld voor training van volwassenen en is geen speelgoed. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen kunnen vaak situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u desondanks kinderen van het apparaat gebruik wilt laten maken, dient u hen het correcte gebruik van het apparaat te leren en tijdens het gebruik toezicht te houden.
- Dit sportapparaat is een toerentalafhankelijk trainingsapparaat.
- Een eventueel optredend gering geluid tijdens het uitlopen van het vliegwiel is constructie bedingt en het heeft geen negatieve invloed op de functie. Eventueel optredende geluiden bij het achteruit trappen van de pedaalarmen hebben een technische achtergrond en kunnen absoluut geen kwaad.
- et apparaat beschikt over een magnetisch remsysteem.
- Voor het correct functioneren van de polsslagmeting is een spanning van minstens 2, 7 Volt aan de batterijklemmen vereist (toestellen zonder netstekker).
- Maak u voor de eerste training vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.

Onderhoud

- Beschadigde onderdelen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en een negatieve invloed hebben op de levensduur van het apparaat. Verwissel daarom onmiddellijk beschadigde of versleten onderdelen en gebruik het apparaat niet meer totdat de nieuwe onderdelen zijn aangebracht. Gebruik indien nodig uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Om het constructief bepaalde veiligheidsniveau van dit apparaat langdurig te kunnen garanderen, dient het aparaat regelmatig door een specialist (vakhandelaar) gecontroleerd en onderhouden te worden (één keer per jaar).
- Gebruik voor regelmatige reiniging en onderhoud onze speciaal voor KETTLER sportapparaten ontwikkelde onderhoudsset (Art.-Nr. 07921-000), dat via uw vakhandelaar verkrijgbaar is.
- Let erop, dat er nooit vloeistof in het binnenste van het apparaat of elektronica komt. Dit geldt ook voor transpiratie!

Onderdelenbestelling bladzijde 64-67

Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat (zie handleiding).

Bestelvoorbeeld: artikelnr. 07654-650/ onderdeelnr. 94318691 / 1 stuk / serienummer .... Bewaar de originele verpakking, zodat u deze later indien nodig als transportverpakking kunt gebruiken.

Retourgoederen mogen uitsluitend na afspraak opgestuurd worden in een voor transport deugdelijke (binnen) verpakking. Bij voorkeur de originele doos. Stuur een goede, gedetailleerde beschrijving van de fout / schade mee!

Belangrijk: Vast te schroeven onderdelen worden in principe zonder schroefmateriaal berekend en geleverd. Indien er behoefte aan dit schroefmateriaal bestaat, dan kan dit door de toevoeging „met schroefmateriaal" bij de bestelling worden vermeld.

Verwijderingsaanwijzing



KETTLER producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar en vakkundig verzamelpunt voor recycling (bijv. gemeentewerf).

(NL) **KETTLER Benelux B.V.**
(B) Indumastraat 18 ☎ +31 493 310345
NL–5753 RJ Deurne  +31 493 310739
www.kettler.nl e-mail: info@kettler.nl

E Indicaciones importantes

Le rogamos leer atentamente estas instrucciones antes del montaje y del primer uso. Obtendrá indicaciones importantes respecto a su seguridad así como al uso y al mantenimiento del aparato. Guarde cuidadosamente estas instrucciones como información, para los trabajos de mantenimiento o para los pedidos de piezas de recambio.

Para su seguridad

⚠ **¡PELIGRO!** Durante el montaje del producto mantener alejados a niños (contiene piezas pequeñas que se pueden tragar).

⚠ **¡PELIGRO!** Para el aparato se necesita una tensión de alimentación de 230 V, 50 Hz. – Conecte el cable a la red con una caja de enchufe con tomatierra.

⚠ **¡PELIGRO!** Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.

⚠ **¡PELIGRO!** Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.

⚠ **¡PELIGRO!** Nunca efectúe manipulaciones en la red de alimentación, si fuera necesario encargue a profesionales técnicos.

⚠ **¡PELIGRO!** Quite siempre la clavija antes de efectuar trabajos de reparación, mantenimiento o limpieza.

⚠ **¡PELIGRO!** Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.

⚠ **¡PELIGRO!** Sistemas de supervisión de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños de salud o provocar la muerte. Termine inmediatamente con el entrenamiento cuando sienta vértigo o debilidad.

⚠ **¡PELIGRO!** Todos los aparatos eléctricos emiten una radiación electromagnética durante la operación. No deposite aparatos con una radiación especialmente intensa (p.e. móviles) cerca del cockpit o de los mandos de control, ya que en este caso se podrían falsificar los valores indicados (p.e. la medición del pulso).

⚠ **¡PELIGRO!** Es importante que se asegure de que el cable eléctrico no esté agarrotado ni provoque peligro de caer.

⚠ **¡ADVERTENCIA!** El aparato sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para el entrenamiento corporal de personas mayores.

⚠ **¡ADVERTENCIA!** Es muy importante que observe también las indicaciones para la organización del entrenamiento en las instrucciones.

⚠ **¡ADVERTENCIA!** Todos los cambios y todas las manipulaciones del aparato que no se hayan descrito aquí pueden provocar daños y originar peligro para la persona. Las manipulaciones del aparato sólo se permiten al servicio técnico de KETTLER y a personas instruidas por KETTLER.

⚠ **¡ADVERTENCIA!** El aparato de fitness está diseñado exclusivamente para el uso doméstico

⚠ **¡ADVERTENCIA!** Al perderse la señal de pulso la potencia del aparato permanecerá constante durante unos 60 segundos y luego será reducida paulatinamente. Por favor verifique su sistema de medición de pulso (clip de oreja, pulso de mano, correa de pecho), para que la señal de pulso pueda ser captada de nuevo electrónicamente.

- Usted entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos avances tecnológicos en cuanto a seguridad. Han sido evitados y asegurados de la mejor forma posible todos los puntos peligrosos que podrían causar lesiones.
- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, clase HB. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la fijación del asidero y del estribo y la fijaciónde los tubos).
- Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.
- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillos y de tipo macho-hembra y todos los mecanismos de seguridad estén puestos correctamente.
- Al usar el aparato lleve siempre zapatos adecuados (zapatos de deporte).
- La calidad de nuestros productos se controla y mejora permanentemente. Por este motivo nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos.
- La ubicación del aparato debe elegirse de manera que se garanticen las suficientes distancias de seguridad con obstáculos. Evitar la ubicación en las inmediaciones de zonas principales de tránsito (caminos, puertas, pasos). La distancia de seguridad debe ser al menos un metro mayor que el área de ejercicio en todo el contorno.
- Observe las normas y medidas generales de seguridad para el uso de aparatos eléctricos.
- No use ningún alargador con caja de enchufes múltiples para la conexión. Si usa un cable de prolongación, éste tiene que cumplir las normas del VDE (normas de los electricistas alemanes).
- Tire el cable del aparato de la clavija si no lo utiliza durante un tiempo más largo.
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.
- En este aparato de entrenamiento solamente se deben realizar ejercicios comprendidos en el Manual de entrenamiento.
- El aparato de fitness debe colocarse sobre una superficie horizontal. Para amortiguar los golpes, utilice un material apropiado (láminas de goma, alfombrillas de fibra etc.). Solamente para equipos con pesas: evite impactos bruscos de las pesas.
- A la hora de montar el producto, tenga en cuenta los valores del par de apriete recomendados (M= xx Nm)

Instrucciones para el montaje

⚠ **¡PELIGRO!** Asegúrese de que no haya peligros en el lugar del montaje, por ejemplo que no haya herramientas en el suelo. Hay que depositar el material de embalaje de forma de que no provoque ningún peligro. ¡Las láminas y las bolsas de pástico pueden suponer peligro de asfixia para los niños!

⚠ **¡ADVERTENCIA!** Observe que el uso de herramientas y los

trabajos de bricolaje siempre traen consigo cierto peligro de lesionarse. Por eso hay que efectuar el montaje del aparato esmeradamente.

- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños de transporte. En el caso de haber motivos de reclamación, diríjase al vendedor de su establecimiento especializado.
- Observe los dibujos con tranquilidad y monte el aparato de acuerdo a la secuencia de las figuras. En cada una de las figuras la secuencia está indicada con letras mayúsculas.
- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente por una persona adulta. En caso de duda hágase ayudar por otra persona de capacidad técnica.
- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla.
- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, después atorníllelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave. Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. Atención: Las tuercas que se han destornillado son inutilizables (destrucción del frenado de tuerca) y tienen que ser sustituidas.
- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el premontaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).

Para el manejo

- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- El aparato no debería ser usado cerca de recintos húmedos porque esto podría causar oxidación. Asegúrese que ningún líquido (bebidas, sudor, etc.) llegue a partes del aparato. Esto podría causar corrosión.
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.
- Se trata de un aparato de fitness que trabaja con independencia del número de revoluciones.
- Podría producirse un pequeño ruido cuando la masa móvil reduce gradualmente la marcha es debido simplemente a la construcción del aparato y no afecta a sus funciones. Los ruidos que puedan producirse al pedalear hacia atrás también tienen motivos técnicos y son absolutamente inofensivos.
- El aparato dispone de un sistema de frenos magnéticos.
- Se necesita una tensión de por lo menos 2,7 voltios en los terminales para una correcta medición del pulso (aparatos sin clavija de red.
- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.

Acerca del cuidado y mantenimiento

- Las piezas dañadas pueden influir sobre su seguridad y la vida útil del aparato. Por lo tanto, cambie inmediatamente las piezas dañadas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta haber efectuado la correspondiente reparación. En caso de necesidad sólo use piezas de recambio originales de la marca KETTLER.
- Para poder garantizar a largo plazo el nivel de seguridad logrado en la construcción, el aparato deberá ser controlado y cuidado con regularidad (una vez al año) por un especialista (tienda especializada).
- Utililice para la limpieza, la conservación y el mantenimiento regular del nostro set de conservación de los equipos (Articulo no. 07921-000), especialmente omologato para KETTLER aparatos de deporte. Los puede comprar al comercio especializado para articulos de deporte.
- Asegúrese de que ningún líquido llegue al interior del aparato o a las partes electrónicas. ¡Esto vale también para el sudor del cuerpo!

Lista de repuestos página 64-67

Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver manejo)

Ejemplo de como efectuar un pedido: Art.N°. 07654-650 /Recambio N°. 94318691 /2 piezas /N° de control /N°de serie .... Guarde bien el embalaje original del aparato para usarlo más tarde como embalaje de transporte en el caso dado.

Las devoluciones de mercancía **solamente** son posibles previo acuerdo y con embalaje (interior) apto y seguro para el transporte, en lo posible en la caja original.

Importante: ¡Descripción detallada del error / aviso de daños!

Nota importante: Los recambios que deben ser atornillados se entregan y se cargan a cuenta generalmente sin el material de atornilladura. En caso de necesitar el correspondiente material de atornilladura, ello debe ser indicado en el pedido añadiendo **"con material de atornilladura"**.

Informaciones para la evacuación



Los productos de KETTLER son riciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

(E) **BM Sportech S.A.**
(P) C/Terracina, 12 PLA-ZA ☎ +34 976 460 909
E–50197 Zaragoza 🖷 +34 976 322 453
www.bmsportech.es e-mail: info@bmsportech.es

I Avvisi importanti

Siete pregati di leggere con attenzione queste istruzioni, prima del montaggio e del primo utilizzo. Contengono importanti indicazioni relative all'utilizzo e alla manutenzione dell'attrezzo. Conservate con cura queste istruzioni per informarvi, per lavori di manutenzione o per l'ordinazione di pezzi di ricambio.

Per la vostra sicurezza

- ⚠ **PERICOLO!** Durante il montaggio del prodotto, non fare avvicinare i bambini (le piccole parti potrebbero essere ingerite)!
- ⚠ **PERICOLO!** L'apparecchio viene alimentato con una tensione di rete di 230 V, 50 Hz. – Collegare il cavo di alimentazione con una presa di corrente dotata di contatto di protezione.
- ⚠ **PERICOLO!** Qualsiasi altro utilizzo non è permesso e può rivelarsi pericoloso. Non si deve ritenere il produttore responsabile di danni derivati da un utilizzo non conforme.
- ⚠ **PERICOLO!** Mettete al corrente le persone presenti (in particolare i bambini) dei possibili pericoli nella fase di esercizio.
- ⚠ **PERICOLO!** non effettuate mai da soli lavori all'impianto elettrico, se necessario, chiamate un elettricista specializzato.
- ⚠ **PERICOLO!** quando effettuate lavori di riparazione o manutenzione staccate sempre la spina.
- ⚠ **PERICOLO!** Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.
- ⚠ **PERICOLO!** I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può provocare seri danni alla salute o il decesso. Terminare immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o senso di debolezza.
- ⚠ **PERICOLO!** Tutti gli apparecchi elettrici mandano radiazioni elettromagnetiche durante il loro funzionamento. Quindi fate attenzione a non posare apparecchi che emanano radiazioni particolarmente intense (per esempio i cellulari) nelle immediate vicinanze del cock-pit o del quadro dei comandi elettronico, altrimenti si potrebbero falsare i valori del display (es. misurazione delle pulsazioni).
- ⚠ **PERICOLO!** Fate assolutamente attenzione che il cavo elettrico non si incagli o che non crei pericolo di inciampare.
- ⚠ **ATTENZIONE!** L' attrezzo deve venire utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.
- ⚠ **ATTENZIONE!** Osservate anche assolutamente le indicazioni relative alla programmazione dell'allenamento contenute nell'introduzione ad esso relativa.
- ⚠ **ATTENZIONE!** Tutti gli interventi/manipolazioni dell'attrezzo che non sono di seguito descritti possono causare un danno o provocare un pericolo alla persona. Interventi non contemplati in questo luogo possono venire effettuati dal servizio clienti della KETTLER oppure da personale specializzato istruito dalla KETTLER.
- ⚠ **ATTENZIONE!** L'attrezzo ginnico è concepito esclusivamente per l'uso domestico.
- ⚠ **ATTENZIONE!** In caso di perdita del segnale delle pulsazioni, la potenza dell'attrezzo rimarrà costante per circa 60 secondi e poi scenderà lentamente. Controllare il sistema di misurazione delle pulsazioni (clip orecchio, sensore palmare o fascia toracica) in modo che il sistema elettronico possa rilevare nuovamente il segnale delle pulsazioni.

- Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti scoperte nel campo della sicurezza tecnica. Si sono evitate parti pericolose o comunque sono state rese sicure.
- L'attrezzo da allenamento è conforme alla norma DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, classe HB. Non è pertanto utilizzabile per scopi terapeutici.
- In caso di dubbio e in caso di ulteriori domande, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in pa50rticolare delle viti e dei dadi. Questo in modo particolare per il supporto del manubrio, del pedale e del tubi.
- Prima di iniziare l'allenamento, chiarite con il vostro medico di fiducia, se è consigliabile per voi, dal punto di vista fisico, intraprendere un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base del vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.
- Ogni volta, prima di utilizzarlo, controllate sempre che tutti gli avvitamenti e gli incastri siano nella posizione corretta e ben fissi.
- Quando lo utilizzate, indossate scarpe adatte (scarpe da ginnastica).
- I nostri prodotti sono sottoposti a una continua e innovativa sicurezza sulla qualità. Quindi ci riserviamo di effettuare modifiche tecniche da essa derivate.
- L'ubicazione dell'apparecchio deve essere scelta, in un posto, che garantisca una distanza di sicurezza da ostacoli. Non collocare l'apparecchio in direzioni pedonali principali (vie, portoni, passaggi). La distanza di sicurezza su tutto il perimetro deve essere maggiore di almeno 1 metro rispetto alla zona di allenamento.
- Osservate le norme di sicurezza generali relative all'utilizzo di attrezzature elettriche.
- Per l'allacciamento non usate spine multiple. Se necessaria una prolunga, deve corrispondere alle norme VDE.
- Quando l'apparecchio non viene utilizzato per un lungo periodo, staccare la spina dalla presa di corrente.
- I Durante il training nessuna persona deve trovarsi nel campo d'azione dello sportivo impegnato nell'allenamento.
- Sull'apparecchio di training possono essere effettuati solo gli esercizi indicati nelle istruzioni di allenamento.
- L'attrezzo ginnico deve essere installato su una superficie orizzontale. Per l'ammortizzazione mettete sotto materiale tampone adeguato (stuoie di gomma, rafia o simili). Soltanto per apparecchi con pesi: Evitare forti urti dei pesi.
- Durante il montaggio del prodotto, rispettare le indicazioni consigliate per la coppia (M = xx Nm).

Indicazioni per il montaggio

⚠ **PERICOLO!** Preoccupatevi che l'ambiente in cui agite sia privo di pericoli, per es. non lasciate utensili in giro. Deponete per es. il materiale dell'imballaggio in modo tale che non ne derivino pericoli. I sacchetti di plastica o fogli di plastica possono costituire un pericolo di soffocamento per i bambini.

⚠ **ATTENZIONE!** Fate attenzione, che ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste sempre la possibilità di ferirsi. Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.

- Siete pregati di controllare che nell'imballaggio ci siano tutte le parti dell'attrezzo (lista di controllo) e se sussistono danni dovuti al trasporto. Se ci fosse motivo di reclami, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- Guardatevi con calma i disegni e montate l'attrezzo seguendo la successione delle figure. In ogni figura viene indicata la successione di montaggio da una lettera maiuscola.
- Il montaggio dell'attrezzo deve venire effettuato accuratamente e da un adulto. Fatevi eventualmente aiutare da un'altra persona abile dal punto di vista tecnico.
- Il materiale di avvitamento necessario a ogni passo di montaggio è rappresentato nella corrispondente lista delle immagini. Mettete il materiale di avvitamento in esatta corrispondenza delle figure.
- Avvitate prima tutti i pezzi, senza stringere e controllate che siano nella posizione corretta. Girate i dadi auto-fissanti con le mani, finché non fanno resistenza, quindi stringeteli oltre il punto di resistenza con una chiave (arresto di sicurezza). Dopo ogni parte di montaggio controllate che tutte le viti siano fisse. Attenzione: i dadi di sicurezza svitati sono inutilizzabili una seconda volta (si distrugge l'arresto di sicurezza) e si devono sostituire.
- Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

Per l'utilizzo

- Assicuratevi che non venga iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.
- Non è consigliabile utilizzare l'attrezzo nelle immediate vicinanze di locali umidi, a causa della possibilità di formazione di ruggine. Fate attenzione che non capitino su parti dell'attrezzo dei liquidi (bevande, sudore, ecc.). Potrebbero causare corrosione.
- L'attrezzo per allenamento è concepito per adulti e non è assolutamente adatto ai bambini per giocare. Considerate che, per la naturale necessità di gioco e il temperamento dei bambini, potrebbero verificarsi delle situazioni impreviste, che escludono una responsabilità da parte del produttore. Se tuttavia lasciate usare l'attrezzo a bambini, dovete indicar loro il giusto modo di utilizzo e dovete sorvegliarli.
- L'attrezzo ginnico è una cyclette orizzontale dal funzionamento indipendente dal numero di giri.
- Un lieve rumore che dovesse eventualmente verificarsi quando si mette in movimento la parte oscillante, non pregiudica il funzionamento dell'apparecchio. Rumori che si dovessero eventualmente verificare pedalando all'indietro, sono dovuti alla strutturazione tecnica e assolutamente insignificanti.
- L'attrezzo dispone di un sistema di frenatura magnetico.
- Per un perfetto funzionamento del rilevamento delle pulsazioni è necessaria una tensione delle batterie di almeno 2,7 volt (apparecchio senza spina).
- Prima di effettuare il primo allenamento, guardatevi tutte le funzioni e le possibilità di regolazione dell'attrezzo.

Pulizia e manutenzione

- Delle componenti danneggiate possono compromettere la vostra sicurezza e la durata dell'attrezzo. Sostituite perciò immediatamente le componenti danneggiate o usurate e, durante la riparazione, non utilizzate l'attrezzo. In caso di necessità utilizzate soltanto pezzi di ricambio originali KETTLER.
- Per garantire a lungo il livello di sicurezza di questo attrezzo, indicato dalla fabbrica, dovreste far controllare regolarmente l'attrezzo da specialisti (rivenditore specializzato) e far effettuare una revisione (una volta l'anno).
- Impieghi per la pulitura, la cura e la manutenzione regolare del nostro set di cura degli attrezzi (Articolo no. 07921-000) specialmente omologato per KETTLER attrezzi sportivi. Lo può acquistare al commercio specializzato per articoli sportivi.
- Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!

Lista di parti di ricambio pagg. 64-67

Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio (vedasi "Impiego")

Esempio di ordinazione: art. n. 07654-650 /pezzo di ricambio n. 94318691 /2 pezzi/ n. di serie: .... Si prega di conservare l'imballo originale di questo articolo, cosicché possa essere utilizzato per il trasporto in futuro, se necessario.

La merce può essere rispedita al mittente solo dietro previo accordo col medesimo, utilizzando un imballaggio adatto al trasporto e se possibile riutilizzando la scatola originale. È importante fornire una descrizione dettagliata dell'errore o del danno!

Importante: I pezzi di ricambio da avvitare vengono forniti e fatturati senza materiale di avvitamento. Nel caso abbiate necessità del materiale di avvitamento, al momento dell'ordinazione, dovete indicare "con materiale di avvitamento"

Indicazione sullo smaltimento



I prodotti KETTLER sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

(I) **Garlando S.p.A.**
Via Regione Piemonte 32
Zona Ind. D1 ☎ +39 0143 318500
I–15068 Pozzolo Formigaro (AL) 🖷 +39 0143 318585
www.garlando.it e-mail: assistenza.kettler@garlando.it

(CH) **Trisport AG**
Im Bösch 67 ☎ Servicehotline Schweiz:
CH – 6331 Hümenberg 0900 785 111
www.kettler.ch

PL Ważne wskazówki

Przed montażem i przed pierwszym użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. Instrukcję należy starannie przechowywać dla celów informacyjnych, a także jako pomoc przy wykonywaniu prac konserwacyjnych lub zamawianiu części zamiennych.

Bezpieczeństwo

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (drobne części, które mogą zostać połknięte).

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230 V, 50 Hz. – Połącz kabel sieciowy z gniazdkiem wyposażonym w zestyk

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Nigdy nie dokonuj sam manipulacji na sieci elektrycznej. Prace takie zlecaj odpowiednio wykwalifikowanym specjalistom.

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Przy naprawach, konserwacji lub czyszczeniu należy koniecznie wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku dla zdrowia lub do śmierci. W przypadku uczucia zawrotu głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu cockpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu.

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Należy zwracać uwagę, by przewód elektryczny nie został przygnieciony i niemożliwe było potknięcie się o niego.

⚠ **OSTRTOżNIE!** Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.

⚠ **OSTRTOżNIE!**Proszę też koniecznie przestrzegać zawartych w instrukcji treningowej uwag dotyczących przeprowadzania treningu.

⚠ **OSTRTOżNIE!** Wszystkie nie opisane tu zmiany / manipulacje na przyrządzie mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na przyrządzie mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkolony przez firmę KETTLER personel.

⚠ **OSTRTOżNIE!** Urządzenie treningowe jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

⚠ **OSTRTOżNIE!** W przypadku utraty sygnału pulsu moc urządzenia pozostanie stała przez ok. 60 sekund, a następnie będzie powoli stopniowo zmniejszana. Sprawdź system pomiaru pulsu (klips na uchu, puls w dłoni lub pas napiersiowy), aby układ elektroniczny był ponownie w stanie mierzyć sygnał pulsu.

- Trenujesz na przyrządzie skonstruowanym na podstawie najnowszej wiedzy z dziedziny techniki bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane względnie zabezpieczone.
- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, Klasie HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza zamocowania uchwytu, stopki pedału oraz przedniej części ramy.
- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikać mogą z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (drogi, bramy, przejścia). Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.
- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- Do przyłączania nie stosuj rozdzielaczy! W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związku Elektrotechników Niemieckich).
- W przypadku dłuższego nieużytkowania urządzenia wyciągnij wtyczkę sieciową urządzenia z gniazdka.
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.
- Na tym urządzeniu treningowym wolno wykonywać jedynie ćwiczenia z instrukcji treningowej.
- Urządzenie treningowe należy ustawić na poziomym podłożu Do amortyzacji uderzeń stosować odpowiedni podkład (maty gumowe lub z łyka, itp.). Tylko dla urządzeń z obciążnikami: unikać mocnych uderzeń obciążników.
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania (M = xx Nm).

Montaż

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Zatroszcz się o bezpieczne otoczenie miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj bezładnie nar-

zędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożeń. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!

⚠ **OSTRTOżNIE!** Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobę. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozakleszczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego zamocowania. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samozakleszczające stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

Obsługa

- Należy zapewnić, by treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Urządzenie jest urządzeniem treningowym pracującym niezależnie od liczby obrotów
- Występujące ewentualnie ciche szumy wynikające z rodzaju konstrukcji a występujące przy ruchu bezwładnym masy zamachowej nie mają żadnego wpływu na działanie przyrządu. Ewentualne szumy przy kręceniu pedałami w przeciwnym kierunku, są uwarunkowane technicznie i nie wywołują żadnych negatywnych skutków.
- Przyrząd wyposażony jest w elektromagnetyczny system hamowania.
- Do prawidłowego działania pomiaru i rejestracji tętna potrzebne jest co najmniej napięcie 2,7 volt na zaciskach baterii.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.

Pielęgnacja i konserwacja

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrządu powinien on być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistę (specjalistyczne placówki handlowe).
- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čistící sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!

Zamawianie części zamiennych, strona 64-67

Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia (zobacs zastosowanie).

Przykład zamówienia: nr artykułu 07654-650 / nr części zamiennej 94318691 / 1 sztuka / nr kontrolny/nr serii: .... Radzimy zachować oryginalne opakowanie, by w razie potrzeby móc je wykorzystać do transportu.

Zwrotów towarów należy dokonywać **tylko** po uzgodnieniu i przy użyciu opakowania (wewnętrznego) zabezpieczonego na czas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie.

Ważny jest szczegółowy opis usterki / zgłoszenie szkody!

Uwaga: Przykręcane części zamienne zasadniczo rozlicza i dostarcza się bez materiału montażowego. Jeżeli potrzebny jest stosowny materiał montażowy należy przy zamawianiu części zamiennych zaznaczyć to dopiskiem **"z materiałem montażowym"**

Wskazówka dotyczàca usuwania odpadów



Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalnoścl proszę oddać urządzenie do wlaściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

PL **KETTLER Polska Sp. z.o.o.**
ul. Kossaka 110 ☎ +48 67 2151888
PL–64-920 Pila 🖷 +48 67 2122103
www.kettler.pl e-mail: Pila.kettler@pro.onet.pl

CZ Důležité pokyny

Prosím pročtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obdržíte důležité pokyny ohledně vaší bezpečnosti jako i použití a údržby přístroje. Pečlivě uschovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

Pro vaší bezpečnost

- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Zamezte během montáže produktu přístupu dětem (nebezpečí polknutí malých dílů).
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Přístroj vyžaduje síťové napětí 230 V, 50 Hz. – Zapojte síťový kabel do zásuvky s ochranným kontaktem.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Upozorněte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Nikdy sami neprovádějte zásahy do vašich síťových rozvodů, pověřte tím příp.kvalifikovaný odborný personál.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Při všech pracích na opravách, údržbě a čištění je bezpodmínečně nutné vytáhnout zástrčku ze zásuvky.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřípustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným zdravotním poškozením nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Všechny elektrické přístroje vyzařují při provozu elektromagnetické záření. Dbejte na to, aby přístroje vydávající intenzivní záření (např. mobilní telefony) nebyly odkládány do bezprostřední blízkosti kokpitu nebo řídící elektronické jednotky, protože jinak může dojít k chybám ve zobrazovaných údajích (např. měření pulsu).
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Bezpodmínečně dbejte na to, aby přívodní kabel elektrické energie nebyl skřípnutý nebo se nestal příčinou zakopnutí.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro tělesný trénink dospělých osob.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte také bezpodmínečně pokynů pro sestavení tréninkového cyklu v tréninkovém návodu.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Všechny nepopsané zásahy/manipulace na přístroji mohou způsobit poškození přístroje nebo ohrozit cvičící osoby. Podrobnější zásahy smí být prováděny pouze servisními pracovníky firmy KETTLER nebo odborníky zaškolenými firmou KETTLER.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Trenažér je výlučně určen pro domácí použití.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Při ztrátě signálu pulzu zůstane výkon přístroje po dobu cca 60 sekund konstantní a poté se začne pomalu snižovat. Zkontrolujte prosím váš systém měření pulzu (ušní měřič pulzu, ruční měřič pulzu nebo prsní pás), aby mohl být signál pulzu opět přijímán elektronikou.
- Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit.
- Tréninkový přístroj odpovídá normě DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, třídě HB. Proto dle toho není vhodný pro terapeutické použití.
- V případě pochyb nebo dotazů se prosím obraťte na vašeho distributora.
- Proveďte cca každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech částí přístroje, především šroubů a matek. To platí především pro upevnění madel a stupátek jako i řidítka a upevnění přední trubky.
- Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Zkontrolujte před každým použitím přístroje vždy všechna šroubová spojení jako i příslušná bezpečnostní opatření na jejich správné uložení.
- Noste při používání přístroje vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu.
- Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit. Bezpečností vzdálenost musí být v celém okruhu alespoň o 1 metr vyšší, než je oblast cvičení.
- Dodržujte všeobecné bezpečnostní předpisy a opatření vztahující se na manipulaci s elektrickými přístroji
- Nepoužívejte pro připojení žádné vícenásobné zásuvky! Při použití prodlužovacího kabelu tento musí odpovídat směrnicím VDE.
- Při delším nepoužívání přístroje vytáhněte zástrčku přístroje ze zásuvky.
- Během tréninku se nesmí nikdo nacházet v oblasti pohybu trénující osoby.
- Na tomto tréninkovém přístroji se smějí provádět pouze cviky popsané v tréninkovém návodu.
- Trenažér musí být postaven na vodorovném podkladu. Podložte přístroj za účelem tlumení otřesů vhodným tlumícím materiálem (gumovou rohoží, lýkovou rohoží nebo pod.). Pouze pro přístroje se závažími: Zabraňte tvrdým nárazům závaží.
- Dodržujte při montáži výrobku údaje o doporučených utahovacích momentech (M = xx Nm).

Pokyny k montáži

- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Dbejte o bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte např. ležet v bezprostředním okolí nástroje. Uskladněte např. obalový materiál takovým způsobem, aby nepředstavoval žádné nebezpečí. U fólií / plastových sáčků vzniká u dětí nebezpečí zadušení!
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte toho, že při používání nástrojů a při manuálních pracích vždy dochází ke zvýšenému riziku poranění. Postupujte proto při montáži přístroje pečlivě a opatrně!
- Prosím překontrolujte, jestli jsou v dodávce obsaženy všechny díly náležející k jejímu rozsahu (viz. kontrolní seznam) a jest-

li nedošlo ke škodám vlivem přepravy. Vyskytne-li se důvod pro zahájení reklamačního řízení, obraťte se prosím na vašeho distributora.

- Prohlédněte si v klidu příslušné výkresy a smontujte přístroj podle odpovídajícího sledu obrázků. V rámci jednotlivých vyobrazení je postup montáže předznačen velkými písmeny.
- Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc jinou technicky znalou osobu.
- Materiál potřebný k přišroubování je u každého jednotlivého montážního kroku zobrazen v příslušné obrazové liště. Používejte materiál pro přišroubování přesně podle vyobrazení.
- Prosím přišroubujte nejprve všechny díly volně a zkontrolujte jejich správné uložení. Dotáhněte samojistící matky nejprve rukou až do pocitu odporu a teprve poté je opravdu pevně dotáhněte i přes tento odpor (samosvorná matice) pomocí příslušného klíče. Zkontrolujte všechna šroubová spojení po příslušném montážním kroku, zdali jsou pevně dotažena. Pozor: opětovně uvolněné bezpečnostní matky jsou nepoužitelné (zničení samosvorného mechanizmu) a je proto nutné je nahradit novými.
- Z výrobně technických důvodů si vyhrazujeme právo na předmontování konstrukčních dílů (např. koncovky trubek).

K manipulaci

- Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným provedením a řádnou kontrolou montáže.
- Používání přístroje v bezprostřední blízkosti vlhkých prostor se z důvodu tvorby rzi, která je s tímto spojená, nedoporučuje. Dbejte na to, aby se na jednotlivé díly přístroje nedostaly žádné tekutiny (nápoje, pot, atd.). Toto může vést ke korozi.
- Tento tréninkový přístroj je koncipován pro dospělé osoby a nikoliv jako hračka pro děti. Mějte na paměti, že může následkem přirozené touhy dětí si hrát a jejich temperamentu často dojít k neočekávaným situacím, které vylučují zodpovědnost ze strany výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.
- Jedná o tréninkový přístroj, který nepracuje v závislosti na otáčkách
- Eventuálně se vyskytující tichý, konstrukcí stroje podmíněný zvuk při doběhu setrvačníku nemá žádný vliv na funkci přístroje. Eventuálně se vyskytující zvuky při zpětném pohybu klik pedálů jsou technicky podmíněné a taktéž nemají žádný vliv na funkci.
- Přístroj disponuje magnetickým brzdným systémem.
- Pro bezvadnou funkci měření pulzu je potřebné na svorkách baterií napětí minimálně 2,7 voltů (u přístrojů bez síťové přípojky).
- Seznamte se před prvním tréninkem na přístroji se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.

K ošetřování a údržbě

- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaší bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebované součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.
- Aby byla dlouhodobě zaručena konstrukčně daná bezpečnostní úroveň tohoto přístroje, měl by být přístroj pravidelně kontrolován a udržován (jednou ročně) specialistou (distributorem).
- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čistící sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- Je třeba dbát na to, aby se nikdy do vnitřku přístroje nebo do elektroniky nedostala žádná tekutina. Toto se vztahuje i na tělesný pot!

Objednání náhradních dílů, strana 64-67

Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje (viz Manipulace).

Příklad objednávky: Č. zboží. 07654-650 / č náhr. dílu. 94318691 / 1 kus / sériové č.: .... Dobře uschovejte originální balení přístroje, aby mohlo být případně později použito m.j. jako přepravní balící materiál. Navrácení zboží je možné provádět pouze po dohodě a v přepravně bezpečném balení, pokud možno v originálním balení. Důležitý je přesný popis vady/přesné hlášení o poruše!

Důležité: Díly určené k přišroubování se účtují a dodávají zásadně bez příslušného materiálu pro přišroubování. Jestliže je potřeba dodat odpovídající materiál pro přišroubování, je toto nutné při objednání náhradního dílu uvést doplněním „ s materiálem pro přišroubování“.

Pokyn k likvidaci

Pokyn k likvidaci



Výrobky firmy KETTLER jsou recyklovatelné. Odevzdejte přístroj po skončení doby užívání k řádné likvidaci (místní sběrna).

CZ **Life Sport s.r.o.**
Karlovarska Business Park ☎ +420 235 007 007
Na Hurce 1091/8  +420 235 007 090
161 00 Praha 6 - Ruzyne e-mail: info@kettler.cz
www.kettler.cz

P Indicações importantes

Leia estas instruções atentamente e na íntegra antes da montagem e da primeira utilização. São-lhe dadas indicações importantes para a sua segurança e para a utilização e manutenção do aparelho. Guarde cuidadosamente estas instruções para informação, para trabalhos de manutenção ou para a encomenda de peças sobressalentes.

Para sua segurança

- ⚠ **DANGER!** Mantenha as crianças afastadas durante a montagem do produto (peças pequenas que podem ser ingeridas).
- ⚠ **DANGER!** O aparelho necessita de uma tensão de rede de 230 V, 50 Hz. – O cabo de alimentação deve ser ligado com uma ficha de contacto de segurança.
- ⚠ **DANGER!** Qualquer outra utilização não é permitida e possivelmente será perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados por uma utilização imprópria.
- ⚠ **DANGER!** Chame a atenção das pessoas presentes (especialmente crianças) para possíveis perigos durante os exercícios.
- ⚠ **DANGER!** Nunca efectue intervenções na sua rede eléctrica. Se necessário, contrate pessoal especializado qualificado.
- ⚠ **DANGER!** Em todos os trabalhos de reparação, manutenção e limpeza deve retirar sempre a ficha da rede.
- ⚠ **DANGER!** Reparações inadequadas e alterações à construção do aparelho (desmontagem de peças originais, montagem de peças não autorizadas, etc.) podem originar perigos para o utilizador.
- ⚠ **DANGER!** Os sistemas de controlo do ritmo cardíaco podem não ser exactos. Um treino excessivo pode prejudicar gravemente a sua saúde ou mesmo causar a morte. Termine imediatamente o treino se sentir tonturas ou fraqueza.
- ⚠ **DANGER!** Todos os aparelhos eléctricos emitem radiação electromagnética durante o funcionamento. Não coloque dispositivos emissores de radiações particularmente intensas (p. ex. telemóveis) próximo do cockpit ou da electrónica de comando, caso contrário os valores indicados poderão ser distorcidos (p. ex. na medição da pulsação).
- ⚠ **DANGER!** Tenha atenção para que o cabo eléctrico não fique entalado ou dê origem a tropeções.
- ⚠ **AVISO!** O aparelho apenas pode ser utilizado para o fim a que se destina, ou seja, para a preparação física de pessoas adultas.
- ⚠ **AVISO!** Respeite sempre as indicações sobre a elaboração dos treinos nas instruções de treino.
- ⚠ **AVISO!** Todas as intervenções/manipulações no aparelho que não estejam aqui descritas poderão causar danos ou colocar em perigo a pessoa que o utiliza. As intervenções extensas apenas podem ser executadas por pessoal da assistência técnica da KETTLER ou por pessoal especializado treinado pela KETTLER.
- ⚠ **AVISO!** O aparelho de treino destina-se exclusivamente ao uso doméstico
- ⚠ **AVISO!** Na perda do sinal de pulsação o aparelho mantêm o rendimento constante durante aprox. 60 segundos e começa depois a baixar lentamente. Verifique o seu sistema de medição da pulsação (clipe para orelha, pulsação para as mãos ou cinto torácico), de modo a que o sinal de pulsação seja novamente detectado pela electrónica.
- Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos o melhor possível.
- O aparelho corresponde à norma DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, classe HB. Por consequência, não é adequado para fins terapêuticos.
- Em caso de dúvidas ou para colocar questões, dirija-se ao seu revendedor.
- Cada 1 a 2 meses inspeccione todas as partes do aparelho, especialmente as porcas e os parafusos. Isto aplica-se sobretudo à fixação das pegas e dos apoios dos pés, bem como do guiador e da coluna frontal.
- Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.
- Antes de cada utilização, verifique sempre se todas as ligações aparafusadas e de encaixe e os respectivos dispositivos de segurança se encontram na posição correcta.
- Utilize calçado adequado (calçado para desporto).
- Os nossos produtos estão sujeitos a um controle de qualidade permanente e inovador. Reservamo-nos o direito de efectuar alterações técnicas daí resultantes.
- O local de instalação do aparelho deve ser escolhido de forma a assegurar uma distância de segurança de quaisquer obstáculos. O aparelho não deve ser instalado junto de locais de passagem (caminhos, portões, corredores). A distância de segurança tem de ser, no mínimo, 1 m superior à área de exercício em toda a sua circunferência.
- Respeite as disposições e providências gerais de segurança no manuseamento de aparelhos eléctricos.
- Não utilize blocos de tomadas para a ligação! Se for utilizada uma extensão, esta deve corresponder às normas VDE.
- Se não utilizar o aparelho durante muito tempo retire a ficha de rede da tomada.
- Durante o treino ninguém se deve aproximar da área de movimentação da pessoa que está a treinar.
- Neste aparelho de treino só podem ser feitos exercícios que constem nas instruções de treino.
- O aparelho de treino tem de ser instalado sobre uma superfície horizontal. Para o amortecimento deve colocar um material adequado por baixo do aparelho (esteiras de borracha, esteiras de verga ou um material similar). Apenas para aparelhos com pesos: evite que os pesos batam uns nos outros com demasiada força.
- Preste atenção às indicações de binário recomendadas (M = xx Nm) durante a montagem do produto.

Instruções de montagem

- ⚠ **DANGER!** Assegure uma área de trabalho isenta de possíveis fontes de perigo, p. ex. não deixe as ferramentas espalhadas. Elimine o material de embalagem de forma a não poder originar qualquer perigo. Os sacos de plástico representam um perigo de asfixia para as crianças.
- ⚠ **AVISO!** Tenha em conta que na utilização de ferramentas e

na execução de trabalhos manuais existe sempre algum risco de ferimentos. Por isso tenha cuidado durante a montagem do aparelho!

- Verifique se recebeu todas as peças (ver lista de verificação) e se existem danos de transporte. Se houver alguma razão para reclamação, por favor dirija-se ao seu revendedor.
- Observe os desenhos com atenção e monte o aparelho seguindo a sequência das imagens. Dentro de cada figura, a sequência de montagem é indicada em letras maiúsculas.
- A montagem do aparelho deve ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Em caso de dúvida, recorra à ajuda de uma pessoa com conhecimentos técnicos.
- Os materiais de aparafusamento necessários para cada etapa da montagem estão representados na barra com as figuras. Utilize os materiais de aparafusamento exactamente como mostrado nas figuras.
- Primeiro aparafuse todas as peças sem apertar e verifique se ficaram montadas correctamente. Aperte as porcas autoblocantes à mão até sentir resistência, em seguida aperte as porcas por completo contra a resistência (dispositivo de bloqueio) com uma chave de bocas. Seguidamente verifique se todas as ligações aparafusadas estão bem apertadas. Atenção: as porcas autoblocantes que sejam novamente desapertadas ficam inutilizadas (destruição do dispositivo de bloqueio) e têm de ser substituídas por porcas novas.
- Por razões técnicas, reservamo-nos o direito de efectuar a pré-montagem de alguns componentes (p. ex. tampões dos tubos).

Manuseamento

- Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente.
- Não é recomendável a utilização do aparelho próximo de espaços húmidos, devido à possibilidade de formação de ferrugem. Evite também que o aparelho entre em contacto com líquidos (bebidas, suor, etc.). Poderá causar corrosão.
- O aparelho foi concebido para adultos e não é de forma alguma adequado para ser utilizado como brinquedo para crianças. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e temperamento das crianças, muitas vezes podem ocorrer situações imprevistas, que excluem uma responsabilidade por parte do fabricante. Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.
- Este é um aparelho de treino que funciona independentemente das rotações por minuto.
- Eventualmente poderá surgir um ligeiro ruído no apoio da massa volante, que se deve à construção do próprio aparelho e não tem qualquer efeito sobre o seu funcionamento. Ruídos que eventualmente possam surgir ao pedalar no sentido inverso devem-se a razões técnicas e são inofensivos.
- O aparelho dispõe de um sistema de travagem magnético.
- Para o funcionamento perfeito da medição da pulsação é necessária uma tensão de pelo menos 2,7 Volt nos contactos das pilhas (aparelhos sem ligação à corrente).
- Antes de iniciar a sua primeira sessão de treino, familiarize-se com todas as funções e possibilidades de regulação do aparelho.

Limpeza e conservação

- Componentes danificados podem prejudicar a sua segurança e a duração do aparelho. Por isso, substitua de imediato componentes danificados ou desgastados e suspenda a utilização do aparelho até que tenha sido reparado. Em caso de necessidade, utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- A fim de garantir a longo prazo o nível de segurança da construção deste aparelho, o mesmo deve ser verificado regularmente e a sua manutenção deve ser feita por especialistas (comércio especializado) (uma vez por ano).
- Para a limpeza, conservação e manutenção regulares deve utilizar o nosso conjunto de conservação de aparelhos (ref.ª 07921-000) autorizado especialmente para os aparelhos de desporto KETTLER, o qual poderá adquirir através do comércio especializado de desporto.
- Nunca deixar entrar líquidos para o interior ou para a electrónica do aparelho. Isto é válido também para o suor!

Encomenda de peças sobressalentes páginas 64-67

Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique a referência completa do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho (manuseamento).

Exemplo: ref.ª 07654-650 / n.º da peça sobressalente 94318691 / 1 unidade / n.º de série: .... Conserve bem a embalagem original do aparelho, para que mais tarde possa ser utilizada como embalagem de transporte, caso seja necessário. As devoluções só são possíveis após autorização e com uma embalagem (interior) segura para o transporte, se possível dentro da embalagem original. É importante uma descrição detalhada/relatório dos danos!

Importante: Os materiais de aparafusamento são cobrados e fornecidos à parte das peças sobressalentes para aparafusar. Se forem necessários materiais de aparafusamento, tal deverá ser indicado na encomenda, acrescentando "com materiais de aparafusamento".

Indicação para a eliminação



Os produtos KETTLER são recicláveis. No fim da vida útil o aparelho deve ser eliminado de forma adequada (ponto de recolha local).

(E) **BM Sportech S.A.**
(P) C/Terracina, 12 PLA-ZA — ☎ +34 976 460 909
E–50197 Zaragoza — Fax +34 976 322 453
www.bmsportech.es — e-mail: info@bmsportech.es

(DK) Vigtige anvisninger

Læs venligst disse anvisninger opmærksomt igennem inden træningsmaskinen monteres og benyttes første gang. De indeholder oplysninger omkring sikkerhed, brug og vedligeholdelse af træningsmaskinen. Opbevar venligst denne vejledning på et sikkert sted af hensyn til information, vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

For din egen sikkerheds skyld

- ⚠ **FARE!** Hold børn på afstand, når træningsmaskinen monteres (smådele kan sluges).
- ⚠ **FARE!** Træningsmaskinen kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. – Forbind netkablet med en stikkontakt med isoleret jordkontakt.
- ⚠ **FARE!** Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemmelsesmæssig brug.
- ⚠ **FARE!** Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning.
- ⚠ **FARE!** Gør aldrig selv indgreb på strømnettet men lad om nødvendigt kvalificeret faguddannet personale udføre dette arbejde.
- ⚠ **FARE!** Træk altid stikket ud, inden der udføres reparations-, vedligeholdelses- og rengøringsarbejder.
- ⚠ **FARE!** Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
- ⚠ **FARE!** Systemer til overvågning af hjertefrekvensen er behæftet med usikkerhed. For hård træning kan have sundhedsfarlige følger med dødelig udgang. Stop træningen omgående ved svimmelhed eller svaghedstilstand.
- ⚠ **FARE!** Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling under driften. Vær derfor opmærksom på, at særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) ikke opbevares direkte i nærheden af styrepanelet eller styreelektronikken, da visningsværdierne ellers (f.eks. pulsmåling) kan være fejlagtige.
- ⚠ **FARE!** Sørg for at elledningen ikke klemmes fast, eller at der er fare for at snuble over den. T
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemmelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Læs og følg altid anvisningerne i træningsvejledningen vedrørende opbygning af træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsapparatet er kun beregnet til hjemmebrug
- ⚠ **ADVARSEL!** Hvis du mister pulssignalet, vil computeren vise samme måling i ca. 60 sekunder og derefter langsomt tilpasses nedad. Kontrollér pulsmålesystemet (øreclips, håndpuls eller brystbælte), således at pulssignalet igen kan registreres af elektronikken.
- Træningsmaskinen er konstrueret i henhold til de seneste sikkerhedstekniske standarder. Eventuelle farlige steder, hvor man kan blive kvæstet, er elimineret og sikret så godt som muligt.
- Træningsmaskinen opfylder DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, klasse HB og er derfor ikke egnet til terapeutisk anvendelse.
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde.
- Kontrollér alle komponenter, især skruer og møtrikker på motionscyklen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis den benyttes regelmæssigt. Det gælder især fastgørelse af grebsbøjler og trædeflader samt styr og forreste rør.
- Det anbefales før træningen at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.
- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportssko) under træningen.
- Vore produkter er underkastet en konstant, innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os ret til at foretage deraf resulterende tekniske ændringer.
- Vælg et opstillingssted med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gennemgangsrum (gange, døre, gangsarealer) bør undgås. Sikkerhedsafstanden rundt om træningsområdet skal være på mindst 1 meter.
- Vær opmærksom på de generelle sikkerhedsregler og –foranstaltninger, når der arbejdes med elektriske anordninger.
- Benyt aldrig en multistikkontakt ved tilslutning! Ved brug af en forlængerledning skal denne opfylde forskrifterne i VDE-direktiverne.
- Træk stikket ud af kontakten, hvis træningsmaskinen ikke bruges i en længere periode.
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.
- Denne træningsmaskine må kun bruges til de øvelser, der er beskrevet i træningsvejledningen.
- Træningsapparatet skal placeres på et vandret underlag. Læg evt. et egnet buffermateriale til støddæmpning under træningsmaskinen (gummimåtter, bastmåtter eller lignende). Kun for maskiner med vægte: Undgå hårde stød med vægtene.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefalede angivelser til drejemomentet (M = xx Nm).

Samleinstruktion

- ⚠ **FARE!** Sørg for at have et passende frit område, når maskinen samles. Lad f.eks. ikke værktøj ligge og flyde. Deponér f.eks. emballagen et sted, hvor det ikke er farligt at have liggende. Børn kan blive kvalt, hvis de leger med folie/plastposer!
- ⚠ **ADVARSEL!** Vær opmærksom på, at der altid er risiko for at blive kvæstet ved brug af værktøj og udførelse af håndværksmæssigt arbejde. Vær derfor omhyggelig og forsigtig ved montering af maskinen!
- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- Studér skitserne nøje og montér derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk begavet person hjælpe med at samle maskinen.

- I den dertil hørende illustration ses skruematerialet, der skal bruges til hvert monteringstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne.
- Skru først delene løst på og kontrollér derefter den korrekte placering. Skru de selvsikrende møtrikker i med hånden indtil der mærkes en modstand og skru dem derefter rigtigt fast imod modstanden (klemsikring) med en skruenøgle. Kontrollér alle skruer med hensyn til fastgørelse efter at monteringstrinnet er udført. OBS! Hvis sikkerhedsmøtrikkerne har løsnet sig, er de ubrugelige (klemsikringen er ødelagt) og skal udskiftes med nye.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).

Håndtering

- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Det kan ikke anbefales at benytte træningsmaskinen direkte i nærheden af fugtige rum, da der kan dannes rust. Dele af maskinen må ikke komme i kontakt med væsker (drikke, sved osv.). Det kan medføre korrosion.
- Træningsmaskinen er beregnet til brug for voksne og er ikke et legetøj til børn. Husk på, at der ofte kan opstå uforudsete situationer som følge af børns behov for at lege og deres temperament, hvilket producenten ikke kan gøres ansvarlig for. Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte træningsmaskinen, skal de instrueres om den korrekte brug og holdes under opsyn.
- Der er tale om et træningsapparat, der arbejder uafhængigt af omdrejningstallet.
- Evt. svag støjudvikling ved udløbet af svingmassen er konstruktionsbetinget og har ingen indflydelse af maskinens funktion. Evt. støjudvikling, når pedalarmene trædes baglæns, er teknisk betinget og har heller ingen negativ effekt.
- Træningsmaskinen har et magnetisk bremsesystem.
- Der kræves en spænding på min. 2,7 volt på batteriklemmerne (for træningsmaskiner uden nettilslutning) for at funktionen af pulsregistreringen er korrekt.
- Gør dig fortrolig med alle maskinens funktioner, inden du starter træningen første gang.

Pleje og vedligeholdelse

- Beskadigede komponenter kan have negativ indflydelse på sikkerheden og reducere træningsmaskinens levetid. Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter omgående og benyt ikke træningsmaskinen, før den er istandsat. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- Til regelmæssig rengøring, pleje og vedligeholdelse anbefaler vi at bruge vores godkendte plejesæt (art. nr. 07921-000), der specielt er beregnet til KETTLER-sportsmaskiner. Produktet fås i særlige sportsforretninger.
- Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!

Bestilling af reservedele side 64-67

Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).

Eksempel på bestilling: Art.-nr. 07654-650 / reservedelens nr. 94318691 / 1stk. / serie nr.: .... Opbevar maskinens originale emballage på et sikkert sted for evt. senere brug i forbindelse med transport. Produkter må kun returneres efter aftale og i transportsikker (indvendig)emballage, helst i den originale emballage. Det er vigtigt at vedlægge en udførlig beskrivelse af fejlen/melding af skaden!

Vigtigt: Reservedele beregnes ikke og inkluderer heller ikke monteringsmateriale (bolte, skruer osv.). Hvis dette skal leveres med reservedelen, skal der udtrykkeligt angives „med monteringsmateriale" ved bestilling af reservedele.

Affaldsmateriale



KETTLER-produkter er genbrugelige. Bortskaf maskinen i henhold til forskrifterne om skrotning (lokalt opsamlingssted).I skrottes, gør det da korrekt og sikkert.

 **Pro Line A/S**
Bohrsvej 14  +45 868 18655
DK – 8600 Silkeborg  +45 868 18455
e-mail: nm@proline.dk

RUS Важные указания

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

Для вашей собственной безопасности

- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Для тренажера необходимо сетевое напряжение 230 В, 50 Гц. Подключайте кабель сетевого питания в штепсельную розетку с заземляющим контактом..
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Применение тренажёра в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Проинструктируйте присутствующих людей (в особенности детей) о возможных опасностях во время упражнений.
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Никогда не изменяйте параметры электросети самостоятельно. Поручайте все работы квалифицированным специалистам.
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** При выполнении ремонта, сервисного обслуживания и очистки тренажера обязательно вынимайте штепсельную вилку из розетки
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Системы контроля частоты сокращений сердца могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи кокпита или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.
- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Обязательно следите за тем, чтобы электрокабель не пережимался или не мешал проходу
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!**! Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего применения.
- ⚠ **ВНИМАНИЕ!** После того как исчезнет сигнал пульса, мощность тренажера остается постоянной в течение 60 секунд, а затем медленно снижается. Проверьте, регистрирует ли снова электронная система измерения пульса (ушная клипса, устройство на руке или нагрудный ремень) сигнал пульса.
- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- Домашний тренажер соответствует стандарту DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, класс HB. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- В случае возникновения сомнений и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов. Безопасный отступ должен быть больше, чем площадка для упражнений как минимум на 1 м.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическим приборами.
- Не используйте при подключении розетки с несколькими гнездами! Применяемый вами шнур-удлинитель должен соответствовать требованиям безопасности.
- Если вы не пользуетесь тренажером длительное время, выньте его штепсельную вилку из розетки.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер должен устанавливаться на горизонтальных поверхностях. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогожу и т. д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения затяжки (M = xx Нм).

Указания по монтажу

- ⚠ **ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла

исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!

- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Под устройством понимается тренажер, работа которого не зависит от числа оборотов.
- Если во время работы устройства слышен тихий шум, создаваемый маховиком, это никак не влияет на работу устройства. Шумы, появляющиеся при вращении педалей в обратную сторону, обусловлены техническими причинами и также не свидетельствуют о каких-либо неполадках.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения.
- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.

Уход и обслуживание

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!

Заказ запчастей, стр. 64-67

Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.

Пример заказа: Арт. № 07654-650 / № зап. детали 94318691 / 2 шт./ Серийный номер: .... Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

Возврат товара осуществляется только по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке. Необходимо детальное описание брака или повреждений!

Важно: Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ фразу «с крепежным материалом».

Указание касательно утилизации



Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

RUS **СПОРТМАСТЕР**
Кочновский проезд, д.4, корп. 3 ☎ *+7 495 755-81-94*
RUS-125319 Москва 🖷 *+7 495 755-81-46*
www.kettler.ru

RO Indicații importante

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste indicații înainte de montare și de prima utilizare. În acest fel obțineți informații importante pentru siguranța dumneavoastră, precum și pentru utilizarea și întreținerea dispozitivului. Păstrați cu grijă acest manual în vederea lucrărilor de întreținere sau pentru comandarea pieselor de schimb și nu în ultimul rând pentru informarea dumneavoastră.

Pentru siguranța dumneavoastră

- ⚠ **PERICOL!** Pe durata montării produsului țineți copiii la distanță (aceștia pot înghiți componentele mici).
- ⚠ **PERICOL!** Aparatul necesită alimentarea la o tensiune a rețelei de 230 V, 50 Hz. – Conectați cablul de rețea la o priză cu contact de protecție..
- ⚠ **PERICOL!** Orice alt fel de utilizare nu este permisă și poate fi periculoasă. Producătorul nu își asumă răspunderea pentru deteriorările cauzate de o folosire inadecvată.
- ⚠ **PERICOL!** Informați persoanele de față (în special copiii) cu privire la pericolele posibile pe durata exercițiilor.
- ⚠ **PERICOL!** Nu încercați niciodată să interveniți la rețeaua electrică, ci apelați la o persoană calificată.
- ⚠ **PERICOL!** Scoateți neapărat ștecherul din priză în cazul tuturor lucrărilor de reparație, întreținere și curățare.
- ⚠ **PERICOL!** Dacă se fac reparații necorespunzătoare sau se aduc modificări constructive (demontarea pieselor originale, montarea unor piese neautorizate etc.) pot apărea riscuri pentru utilizator.
- ⚠ **PERICOL!** Sistemele pentru monitorizarea frecvenței cardiace pot fi inexacte. Antrenamentul excesiv poate avea ca rezultat tulburări grave de sănătate sau decesul. Încheiați imediat antrenamentul în cazul amețelilor sau al senzațiilor de slăbiciune.
- ⚠ **PERICOL!** Toate aparatele electrice emit radiații electromagnetice. Atenție ca în special aparatele cu radiații intense (de ex. mobile) să nu se situeze în apropierea cockpit-ului sau a dispozitivelor electronice de comandă, deoarece valorile afișate ar putea fi eronate (de ex. măsurarea pulsului).
- ⚠ **PERICOL!** Atenție deosebită la cablul electric. Acesta trebuie să fie liber, dar să nu fie așezat pe căile de trecere, pentru a evita împiedicarea.
- ⚠ **AVERTIZARE!** Utilizați dispozitivul numai în scopul destinat, respectiv pentru antrenamentul persoanelor adulte.
- ⚠ **AVERTIZARE!** Respectați indicațiile privind structurarea antrenamentului din instrucțiunile privind antrenamentul.
- ⚠ **AVERTIZARE!** Toate manipulările nerecomandate și intervențiile neautorizate pot cauza deteriorarea aparatului sau pot pune persoanele în pericol. Toate intervențiile trebuie făcute numai de către service-ul KETTLER sau de către personalul specializat instruit de KETTLER.
- ⚠ **AVERTIZARE!** Aparatul de antrenament este conceput exclusiv pentru utilizarea la domiciliu.
- ⚠ **AVERTIZARE!** În cazul pierderii semnalului de puls, randamentul aparatului va rămâne constant cca. 60 secunde, iar ulterior va fi încetinit. Verificați sistemul de măsurare a pulsului (clips pentru ureche, bandă de mână sau centură toracică), pentru ca semnalul de puls să poată fi din nou înregistrat de către sistemul electronic.
- Vă antrenați cu un aparat construit în conformitate cu cele mai noi descoperiri. Locurile cu potențial de pericol care pot provoca rănirea sunt evitate și asigurate în mod optim.
- Aparatul de antrenament corespunde DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, clasa HB. De aceea nu este indicat folosirii în scop terapeutic.
- Dacă aveți dubii sau întrebări, adresați-vă distribuitorului dumneavoastră.
- La fiecare 1-2 luni efectuați o verificare a tuturor componentelor aparatului, în special a șuruburilor și piulițelor. Verificarea se va efectua în special la dispozitivele de fixare ale mânerului și ale pragului, precum și la bara de ghidare și la dispozitivul de fixare al conductei frontale.
- Înainte de începerea antrenamentului consultați medicul de familie pentru a stabili dacă sunteți apt pentru folosirea acestui aparat. Diagnosticul medicului va constitui baza pentru structurarea programului dumneavoastră de antrenament. Antrenamentul greșit sau excesiv vă poate afecta starea de sănătate.
- Înaintea fiecărei utilizări verificați dacă toate îmbinările cu șuruburi și fișe, precum și dispozitivele de siguranță se află în poziția corectă.
- La utilizarea aparatului purtați încălțăminte potrivită (încălțăminte sport).
- Produsele noastre sunt supuse unui control al calității permanent, inovator. Ne rezervăm dreptul asupra modificărilor tehnice rezultate.
- Locul de amplasare a aparatului va fi ales astfel încât să fie asigurată o distanță de siguranță suficientă față de obstacole. Acesta nu se va amplasa în apropierea principalelor direcții de mișcare (drumuri, porți, pasaje). Distanța de siguranță trebuie să fie de jur împrejur cu minim 1 metru mai mare decât zona de antrenament.
- Respectați dispozițiile generale de siguranță și cele privind manipularea aparatelor electrice.
- Nu folosiți prize multiple pentru racordare! Dacă utilizați un prelungitor, acesta trebuie să corespundă reglementărilor VDE.
- Scoateți întotdeauna ștecherul din priză, dacă nu utilizați aparatul timp îndelungat.
- Pe durata antrenamentului nu trebuie să se afle persoane în zona de mișcare a celui care se antrenează.
- Pe acest aparat de antrenament se vor efectua numai exercițiile descrise în instrucțiunile privind antrenamentul.
- Aparatul de antrenament trebuie montat pe o suprafață orizontală. Pentru amortizarea șocurilor așezați dedesubt material-tampon adecvat (covorașe din cauciuc, rafie etc.). Numai pentru aparate cu greutăți: Evitați lovirea puternică a greutăților.
- La montarea produsului respectați recomandările privind cuplul de rotație (M = xx Nm).

Indicații de montare

- ⚠ **PERICOL!** Asigurați un mediu de lucru nepericulos, de ex. nu lăsați scule împrăștiate împrejur. Depozitați materialul de ambalare în așa fel încât să nu apară pericole de accidente. În cazul pungilor de plastic / foliilor există, pentru copii, pericolul de asfixiere!
- ⚠ **AVERTIZARE!** Aveți în vedere că la fiecare utilizare a sculelor și la desfășurarea activităților de montaj există întotdeauna pericolul de rănire. De aceea procedați cu atenție și pru-

dență la montarea aparatului!

- Verificați dacă au fost livrate toate piesele din setul de livrare (vezi lista de verificare) și dacă nu au fost deteriorate la transport. Dacă este cazul, adresați-vă comerciantului.
- Consultați cu atenție desenele și montați aparatul conform ordinii din schiță. La fiecare desen ordinea în care se face montarea este marcată cu majuscule.
- Montarea aparatului trebuie făcută numai de către o persoană adultă. Dacă aveți îndoieli în ceea ce privește montarea, apelați la un specialist.
- Materialele de înșurubat necesare pentru montare sunt prezentate în imagine. Montați materialele de înșurubat conform imaginii.
- Prindeți mai întâi toate piesele mici și corectați poziția lor dacă este incorectă. Înșurubați mai întâi manual piulițele cu autoasigurare până se aude un zgomot, apoi strângeți-le temeinic (asigurare cu cleme) cu o șurubelniță. După montaj verificați poziția fixă a îmbinărilor cu șuruburi. Atenție: piulițele de siguranță desfăcute devin inutilizabile (prin distrugerea asigurării cu cleme) și trebuie înlocuite cu altele noi.
- Din motive tehnice ne rezervăm dreptul de a premonta unele elemente constructive (de ex. dopuri pentru țeavă).

Pentru manipulare

- Asigurați-vă, înainte de a începe antrenamentul, că montarea aparatului este corect efectuată și verificată.
- Utilizarea aparatului în directa apropiere a încăperilor umede nu este recomandabilă din cauza formării ruginii. Aveți grijă ca piesele aparatului să nu intre în contact cu lichide (băuturi, transpirație etc.). Acest lucru ar putea conduce la corodarea sa.
- Aparatul de antrenament este conceput pentru adulți și în niciun caz nu trebuie utilizat de către copii. Aveți în vedere faptul că datorită nevoii naturale de joacă a copiilor și a temperamentului acestora pot apărea adesea situații neprevăzute care exclud responsabilitatea producătorului. Dacă totuși permiteți copiilor să utilizeze aparatul, aceștia trebuie instruiți cu privire la utilizarea corectă a acestuia și vor fi supravegheați
- Acest aparat este un aparat de antrenament cu funcționare pe bază de rotații.
- Un nivel de zgomot nesemnificativ, specific, din direcția masei mobile nu influențează funcționarea aparatului. Eventualele zgomote survenite la pedalarea înapoi sunt specifice din punct de vedere tehnic și nu implică nicio consecință.
- Aparatul dispune de un sistem magnetic de frânare.
- În vederea unei funcționări ireproșabile a dispozitivului de înregistrare a pulsului, tensiunea necesară a clemelor bateriei va fi de minim 2,7 volți (la aparatele fără racord la rețea).
- Înainte de primul antrenament familiarizați-vă cu toate funcțiile și posibilitățile de reglare ale aparatului.

Pentru îngrijire și întreținere

- Piesele deteriorate pot afecta siguranța dumneavoastră și durata de viață a aparatului. Din acest motiv înlocuiți neîntârziat componentele deteriorate sau uzate și nu mai utilizați aparatul până la reparare. În caz de necesitate utilizați doar piese de schimb originale KETTLER.
- Pentru a garanta pe termen lung nivelul constructiv de siguranță al aparatului, acesta trebuie verificat și întreținut regulat de către un specialist (magazin de profil) (o dată pe an).
- Pentru curățarea regulată, îngrijirea și întreținerea aparatelor speciale pentru sport KETTLER utilizați setul de îngrijire pentru aparate aprobat (cod art. 07921-000) pe care îl puteți achiziționa din magazinele de sport.
- De aceea trebuie să aveți grijă să nu pătrundă niciodată lichid în interiorul aparatului sau al sistemului electronic. Acest lucru este valabil și pentru transpirația corporală!

Comandarea pieselor de schimb, pagina 64-67

La comandarea pieselor de schimb indicați numărul complet al articolului, numărul piesei de schimb, numărul de bucăți necesare și seria aparatului (vezi Manipulare).

Exemplu de comandă: Nr. articol 07654-650 / nr. piesă de schimb 94318691 /1 bucată / seria: .... Păstrați ambalajul original al aparatului pentru a-l folosi mai târziu la transport.

Returul produsului este posibil doar în cazul unui acord prealabil și numai în ambalaj sigur la transport, pe cât posibil ambalajul original. Este importantă descrierea detaliată a defecțiunii / daunei constatate!

Important: Pentru piesele de schimb cu prindere în șuruburi se va face livrarea fără materialul necesar înșurubării. Dacă este nevoie de șuruburi speciale, atunci la comandarea piesei de schimb veți face mențiunea **„cu materiale pentru prindere cu șuruburi".**

Reciclarea



Produsele KETTLER sunt reciclabile. La finalul perioadei de utilizare a aparatului, reciclați-l corespunzător (la Centrul de colectare).

RO **Wellness Solutions Inc.**
IVY Office Building  +40-21-3187130
3 Occidentului Street,1st District  +40-21-3187132
Bucharest, Romania e-mail: office@wellness-solutions.ro
www.kettleronline.ro

(H) Fontos útmutatások

Mielőtt a gépet összeszerelné és használni kezdené, olvassa át figyelmesen az utasítást. Fontos útmutatásokat tartalmaz a személybiztonsággal, valamint a készülék használatával és karbantartásával kapcsolatban. Őrizze meg gondosan az útmutatót, hogy később is tájékozódhasson ill. utána nézhessen a karbantartási munkáknak vagy a pótalkatrészek megrendelésének.

Saját biztonsága érdekében

⚠ **VESZÉLY!** A termék szerelése alatt tartsuk távol a gyerekeket (lenyelhetik az apró alkatrészeket).

⚠ **VESZÉLY!** A készülék 230 V, 50 Hz hálózati feszültséget igényel. – A hálózati kábelt védőérintkezős aljzatba csatlakoztassa.

⚠ **VESZÉLY!** Minden más használata tilos és valószínűleg veszélyes is. A gyártó nem tehető felelőssé azokért a károkért, amelyeket a rendeltetéssel ellentétes használat okoz.

⚠ **VESZÉLY!** A gépet használók (de különösen gyerekek) előtt utaljon rá, hogy milyen veszélyek leselkednek az edzést végzőkre.

⚠ **VESZÉLY!** Az áramhálózaton történő módosításokat adott esetben szakképzett személlyel végeztesse.

⚠ **VESZÉLY!** Minden javítási, karbantartási és tisztítási munka esetén feltétlenül húzza ki a hálózati csatlakozót!

⚠ **VESZÉLY!** Szakszerűtlen javítások és konstrukciós módosítások (eredeti alkatrészek leszerelése, jóvá nem hagyott alkatrészek ráépítése stb.) veszélybe sodorhatják az edzőgép használóját.

⚠ **VESZÉLY!** A szívfrekvencia ellenőrző rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott mértékű tréning komoly egészségügyi károkat okozhat, vagy halálos is lehet. Szédülés vagy gyengeségérzet esetén azonnal fejezze be a tréninget.

⚠ **VESZÉLY!** Üzem közben minden villamos készülék elektromágneses sugarakat bocsát ki. Ügyeljen rá, hogy ne állítson olyan készülékeket a vezető állás illetve a vezérlő elektronika közvetlen közelébe, amelyek különösen erős sugarakat bocsátanak ki (pl. rádiótelefont), különben a kisugárzott jelek meghamisíthatják a kijelzett értékeket (pl. a mért pulzust).

⚠ **VESZÉLY!** Ügyeljen arra, hogy az elektromos vezeték sehol ne szoruljon be, és a biztonságos közlekedést ne akadályozza.

⚠ **FIGYELEM!** A készüléket csak arra a célra szabad használni, amire szántuk, vagyis felnőttek testedzésére.

⚠ **FIGYELEM!** Feltétlenül vegyük figyelembe a tréning leírásának a tréning kialakítására vonatkozó útmutatását.

⚠ **FIGYELEM!** Ha olyan beavatkozásokat / kezeléseket végez a gépen, amelyek nem szerepelnek az útmutatóban, rongálódások keletkezhetnek és a gép használóját is veszély fenyegetheti. A leírtaktól eltérő beavatkozásokat csak a KETTLER szerviz vagy a KETTLER által betanított szakember végezhet.

⚠ **FIGYELEM!** Az edzőgép kizárólag otthoni használatra alkalmas!

⚠ **FIGYELEM!** A pulzusjel elvesztése esetén a készülék a teljesítményt kb. 60 másodpercig változatlanul tartja, majd lassan csökkenteni kezdi. Ellenőrizze a pulzusmérő rendszerét (fülcsipesz, kézi pulzusmérő, mellkasi öv), hogy a készülék újra érzékelhesse a pulzusjelet.

- Ön olyan készülékkel fog edzeni, amelyet a biztonságtechnika legújabb ismeretei alapján szerkesztettünk meg. A lehető legjobban elkerültük és biztosítottuk az olyan veszélyes helyeket, amelyek sérüléseket okozhatnak.
- Az otthoni edzőgép a DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9 szabvány HB osztályának felel meg. Ennek megfelelően nem alkalmas gyógyászati használatra.
- Ha kétségei vagy kérdései vannak, forduljon a szakkereskedéshez.
- Kb. 1-2 havonta ellenőrizze a gép összes alkatrészét, különösen a csavarokat és csavaranyákat. Ez különösen vonatkozik a kapaszkodókengyel és lábtartó, valamint a kormány és elülső cső rögzítésére.
- Az edzés elkezdése előtt tisztázza a háziorvosával, hogy egészségi állapota alapján alkalmas-e a géppel történő edzésre. Jó, ha az edzőprogram összeállításánál az orvosi lelet szolgál alapul. A helytelen vagy túl erős edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- A gép minden használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a csavaros és dugaszolós kötések, valamint a mindenkori biztonsági berendezések jól illeszkednek-e.
- A gép használatakor viseljen alkalmas lábbelit (sportcipőt).
- Termékeink folyamatos, innovatív minőségbiztosítás alatt állnak. Fenntartjuk az ebből eredő műszaki módosítások jogát.
- A gép felállítási helyét úgy kell megválasztani, hogy kellő biztonsági távolság legyen az akadályoktól. Lehetőleg ne állítsa közvetlenül olyan hely közelébe, ahol nagy a jövés-menés (utak, kapuk, átjárók). A biztonsági távolság legalább egy méterrel legyen nagyobb körben, mint a gyakorló felület.
- Kérjük, vegye figyelembe az elektromos készülékekre vonatkozó általános biztonsági előírásokat és intézkedéseket.
- A csatlakoztatáshoz ne használjon konnektor elosztót! Amennyiben hosszabbító kábelt használ, akkor annak meg kell felelni a VDE irányelvnek.
- Amennyiben hosszabb ideig nem használja a készüléket, akkor mindig húzza ki a készülék hálózati csatlakozóját a konnektorból.
- A tréning ideje alatt senki sem tartózkodhat a tréninget végző személy mozgási területén.
- Ezen a tréning készüléken kizárólag a tréning utasításokban található gyakorlatokat szabad végezni.
- Az edzőgépet vízszintes talajra kell felállítani. Az ütődések csökkentése érdekében helyezzen megfelelő anyagot a készülék alá (gumiszőnyeget, gyékényszőnyeget vagy hasonlót). Csak súlyokkal ellátott készülékek esetében: Kerülje a súlyok erős felcsapódását.
- A termék összeszerelésekor ügyeljen az ajánlott forgatónyomaték adatokra (M = xx Nm).

Szerelési útmutatások

⚠ **VESZÉLY!** Gondoskodjon veszélymentes munkakörnyezetről, pl. ne hagyjon szanaszét szerszámokat. Pl. helyezze el úgy a csomagolóanyagot, hogy ne jelentsen veszélyforrást. A fóliák/műanyag zacskók fulladásveszélyt jelentenek a gyerekek

számára!

⚠ **FIGYELEM!** Tartsa észben, hogy szerszámok használatakor és minden szerelési tevékenység végzésekor mindig fennáll a sérülés veszélye. Ezért a gép összeszerelésekor járjon el gondosan és körültekintően!

- Vizsgálja meg, hogy a szállítmány minden része megvan-e (lásd az ellenőrző listát) és hogy nem keletkeztek-e károk a szállításkor Ha van alapja a reklamációnak, forduljon a szakkereskedéshez.
- Nézze át nyugodtan a rajzokat és az egymás után következő képek alapján szerelje össze a gépet. Az egyes ábrákon nagybetűk jelölik a szerelés menetét.
- A gépet felnőttnek kell összeszerelnie gondosan. Kétes esetben hívja segítségül olyasvalaki segítségét, akinek van érzéke a műszaki dolgokhoz.
- A szerelés egyes lépéseinél szükséges csavaranyagok a hozzátartozó ábrasoron láthatók. A csavaranyagokat pontosan az ábrákon látható módon alkalmazza. A szereléshez szükséges minden szerszámot megtalálja az apró szerelékek zacskójában.
- Minden alkatrészt először lazán csavarozzon össze és ellenőrizze, hogy megfelelően illeszkednek-e. Az önbiztosító anyákat először kézzel hajtsa rá, amíg ellenállást nem érez, utána húzza meg az ellenállás ellenében (szorító biztosítás) csavarkulccsal, a megfelelő mértékben. A szerelési lépések után ellenőrizze, hogy a csavarkötések szorosan illeszkednek-e.
- Gyártástechnikai okokból fenntartjuk a jogot, hogy egyes alkatrészeket (pl. csődugókat) előre felszereljünk.

A kezelés érdekében

- Biztosítsa, hogy addig ne kezdjenek edzeni a géppel, amíg előírásszerűen végre nem hajtották és felül nem vizsgálták a szerelést.
- Nem ajánlatos elhelyezni a gépet nedves helyiségek közvetlen közelében, mert rozsda képződhet rajta. Ügyeljen rá, hogy ne jussanak folyadékok (ital, izzadság stb.) a gép részeire. Ez korrózióhoz vezethet.
- Az edzőgép felnőtteknek készült és gyerekjáték szerepére semmi esetre sem alkalmas. Gondolja meg: természetüknél és vérmérsékletüknél fogva nagy a gyerekek játékigénye, ami gyakran előre nem látható helyzeteket idézhet elő. Ezekért a gyártó kizárja a felelősség vállalását. Ha ennek ellenére Ön megengedi, hogy játsszanak a gyerekek a gépen, utaljon előttük a helyes használatára és tartsa rajtuk a szemét.
- A készülék egy fordulatszámtól független edzőgép.
- A lendítőkerék leállásakor esetleg hallatszó halk hang, amely a gép építésmódjából ered, nincs hatással a gép működésére. A pedálok visszafele hajtásakor esetleg jelentkező hangok a műszaki konstrukciónak köszönhetők és nem adnak okot az aggályoskodásra.
- A gép mágneses fékrendszerrel rendelkezik.
- A pulzusmérés kifogástalan működéséhez az elemek kapcsain mérve legalább 2,7 V nagyságú feszültség szükséges (ha az illető gépnek nincs hálózati csatlakozása).
- Az első edzés előtt ismerkedjen meg a gép összes funkciójával és beállítási lehetőségével.

Ápolás és karbantartás

- A megrongálódott alkatrészek hátrányosan érinthetik az Ön biztonságát és a készülék élettartamát. Ezért azonnal cserélje ki a megrongálódott vagy elkopott alkatrészeket és vonja ki a gépet a használatból, amíg helyre nem állítják. Csak a KETTLER által gyártott eredeti pótalkatrészeket használja.
- Célszerű, ha szakemberek (a szakkereskedés) (évente egyszer) rendszeresen megvizsgálják és karbantartják a gépet, mert így hosszú időn át szavatolható a konstrukciója következtében eleve adott biztonsági szint.
- Használja a rendszeres tisztításhoz, ápoláshoz és karbantartáshoz a speciális KETTLER- sportszereinkhez engedélyezett szerápoló szettünket (cikkszáma 07921-000), amelyet a sport szakkereskedelmen keresztül beszerezhet.
- Ügyelni kell rá, hogy soha ne jusson folyadék a gép belsejébe illetve a gép elektronikájába. Ez az izzadságra is vonatkozik!

Pótalkatrészek megrendelése a 64-67. oldalon

Amikor pótalkatrészt rendel meg, adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számot, a szükséges darabszámot és a gép sorszámát. (Lásd a kezelést)

Megrendelési példa: cikksz. 07654-650 pótalkatrész sz. 94318691/1 Darab /sorsz.: .... Jól őrizze meg a készülék eredeti csomagolását, hogy ezt később esetleg szállítócsomagolásként fel tudja használni.

Őrizze meg jól a gép eredeti csomagolását, hogy később vissza lehessen csomagolni a gépet, ha esetleg szállítani kellene. Az áru visszaküldését előzetesen egyeztetni kell és a gépet a szállítás szempontjából biztonságos (belső) csomagolással, az eredeti kartondobozban kell szállítani. Fontos, hogy részletesen ismertessék a hibát/kárjelentést!

Fontos! Azokat a pótalkatrészeket, amelyeket fel kell csavarozni, alapvetően csavaranyag nélkül számítjuk fel és szállítjuk le. Amennyiben szükségük van a megfelelő csavaranyagra, ezt a pótalkatrész megrendelésekor kérni kell a **"csavaranyaggal"** megjegyzés feltüntetésével.

Hulladék-ártalmatlanítási tudnivaló



A Kettler-termékek reciklálhatók. A használati idő lejárta után adja le a készüléket egy szakszerű hulladékártalmatlanítási helyen (helyi gyűjtőhely).

H **FitContact Ltd.**
Gyömröi ut 89
1183 Budapest
www.kettler.hu

☎ +36 1 2971510
Fax +36 1 2971515
e-mail: ifjbakospeter@gmail.com

HR Važne napomene

Molimo ovu uputu pažljivo pročitati prije montaže i prve uporabe. Dobiti ćete važne napomene za Vašu sigurnost kao i za uporabu i održavanje sprave. Čuvajte brižljivo ovu uputu radi informacije, odnosno za radove održavanja ili narudžbu rezervnih dijelova.

Za Vašu sigurnost

⚠ **OPASNOST!** Montažu proizvoda ne vršite ako su djeca u blizini (opasnost od gutanja manjih dijelova).

⚠ **OPASNOST!** Uređaj treba mrežni napon od 230 V, 50 Hz. – Spojite mrežni kabel s utičnicom sa zaštitnim kontaktom.

⚠ **OPASNOST!** Svaka druga uporaba nije dozvoljena i može biti opasna. Proizvo?ač ne može biti odgovoran za štete, koje su nastale korištenjem sprave u svrhe za koje ona nije odre?ena.

⚠ **OPASNOST!** Ukažite nazočnim osobama (izričito djeci) na moguće opasnosti za vrijeme vježbi.

⚠ **OPASNOST!** Nikada nemojte sami dirati strujnu mrežu, nego angažirajte stručnu osobu, odnosno električara.

⚠ **OPASNOST!** Svakako izvucite mrežni kabel prije obavljanja popravaka, održavanja i čišćenja.

⚠ **OPASNOST!** Nestručnim popravkama i promjenama na spravi (demontaža orginalnih dijelova, dogradnja nedozvoljenih dijelova itd.) mogu nastati opasnosti za korisnika.

⚠ **OPASNOST!** Sustavi nadzora pulsa mogu biti netočni. Pretjerano vježbanje može naštetiti zdravlju ili izazvati smrt. Odmah prekinite vježbanje u slučaju osjećaja nesvjestice ili slabosti.

⚠ **OPASNOST!** Svi električni aparati stvaraju elektromagnetsko zračenje pri pogonu. Obratite pozornost na to, da ure?aje sa izričito intenzivnim zračenjem (na primjer mobilni telefoni) ne ostavljate u izravnoj blizini cockpita ili upravljačke elektronike, jer bi se tako mogle iskriviti mjerene vrijednosti (na primjer mjerenje pulsa)

⚠ **OPASNOST!** Svakako pazite da električni kabel ne bude zaglavljen i da ne dođe do spoticanja.

⚠ **UPOZORENJE!** Sprava se smije koristiti samo za tu svrhu za koju je odre?ena, to znači za tjelesne vježbe odraslih osoba.

⚠ **UPOZORENJE!** U svakom slučaju obratite pozornost na upute za koncipiranje treninga u uputstvu za trening.

⚠ **UPOZORENJE!** Svi zahvati/manipulacije na spravi koji ovdje nisu opisani mogu izazvati oštećenje ili značiti opasnost za osobu. Daljnji zahvati dozvoljeni su samo od strane KETTLER-ovog servisa ili od strane stručnog osoblja školovanog od strane tvrtke KETTLER.

⚠ **UPOZORENJE!** Uređaj za vježbanje namijenjen je isključivo kućnoj uporabi.

⚠ **UPOZORENJE!** Pri gubitku signala pulsa učinak uređaja ostat će konstantan oko 60 sekundi, a zatim će polagano oslabiti. Provjerite sustav mjerenja pulsa (obujmica za uho, puls na ruci ili remen oko grudi) tako da elektronika može ponovo zabilježiti signal pulsa.

- Trenirate sa spravom koja je sigurnosno-tehnički konstruirana po najnovijim saznanjima. Moguća mjesta povećane opasnosti koja bi eventualno mogla prouzrokovati ozljede, izbjegnuta i osigurana su na najbolji mogući način.
- Uređaj za vježbanje odgovara DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, klasa HB. Prema tome nije pogodan za terapeutsku uporabu.
- U slučaju dvojbe i ukoliko imate pitanja molimo obratite se Vašoj specijaliziranoj radnji.
- Kontrolirajte svakih mjesec do svaka dva mjeseca dijelove sprave, izričito vijke i matice. To vrijedi izričito za pričvršćivanje ručke i gazišta kao i za pričvršćivanje upravljača i prednje cijevi.
- Prije početka treninga posavjetujte se sa svojim liječnikom da li Vam zdravstveno stanje dozvoljava trening na toj spravi. Liječnički nalaz trebao bi biti osnova za ustrojstvo Vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomjerni trening može biti štetan po zdravlje.
- Kontrolirajte uvijek prije svake uporabe sve spojeve vijcima ili spojeve koje se utiču, kao i dotične sigurnosne ure?aje.
- Pri korištenju treba nositi pogodne cipele (športske cipele).
- Naši proizvodi su pod stalnim, inovativnim nadzorom kvalitete. Stoga zadržavamo sebi pravo na promjene u tehnici koje iz toga proizilaze.
- Lokacija sprave (mjesto gdje postavljate spravu) mora biti odabrana na taj način da je dovoljno sigurnosnog rastojanja do prepreka. Ne postavljati spravu u neposrednoj blizini prohodnih mjesta (putevi, vrata, prolazi). Sigurnosni razmak mora biti sa svake strane najmanje za 1 m veći od područja za vježbanje.
- Pridržavajte se općih sigurnosnih odredbi i mjera opreza pri rukovanju električnim uređajima.
- Nemojte za priključivanje upotrebljavati višestruke utičnice! Ako se koristite produžnim kabelom, on mora odgovarati VDE smjernicama.
- Kod dulje neuporabe izvucite mrežni utikač uređaja iz utičnice.
- Za vrijeme se vježbanja ne smiju nalaziti osobe u području kretanja osobe koja vježba.
- Na ovom uređaju za vježbanje smijete obavljati isključivo vježbe navedene u uputama za vježbanje.
- Uređaj za vježbanje mora se postaviti na vodoravnu površinu. Ispod njega stavite odgovarajući materijal za prigušivanje udaraca (gumenu prostirku, prostirku od drvenog lika ili slično). Samo za uređaje s utezima: Izbjegavajte teške udarce utega.
- Pri montaži proizvoda pridržavajte se preporučenih podataka o okretnom momentu (M = xx Nm).

Montaža

⚠ **OPASNOST!** Vodite računa o radnoj okolici bez opasnosti, ne ostavljajte alat oko sebe. Deponirajte na primjer materijal za pakiranje tako da ne izaziva opasnosti. Folije/plastične vrećice za djecu opasnost od gušenja!

⚠ **UPOZORENJE!** Imajte na umu da kod svake uporabe alata i zanatskih radova uvijek postoji moguća opasnost od ozljede. Stoga postupajte brižljivo i oprezno pri montaži.

- Molimo provjerite da li imate na raspolaganju sve dijelove koji spadaju u obim isporuke (vidi kontrolni popis) i da li su transportom nastala oštećenja. Ukoliko ima razloga za reklamaciju, molimo obratite se Vašem specijaliziranom trgovcu.
- Pogledajte crteže u miru, montirajte spravu u skladu sa re-

doslijedom slika. Unutar pojedinih slika tijek montaže je odre?en velikim slovima.

- Montaža sprave mora se izvršiti brižljivo i od strane odrasle osobe. U slučaju dvojbe potražite pomoć druge tehnički nadarene osobe.
- Vijci koji su potrebni za jedan stupanj montaže prikazani su na pripadajućoj letvici sa slikama. Upotrijebite vijke točno prema slikama. Sav potreban alat naći ćete u vrećici sa malim dijelovima.
- Prvo sve dijelove spojite labavo vijcima i kontrolirajte da li je dobro namješteno. Samoosiguravajuće matice navijte prvo rukom dok ne osjetite otpor, nakon toga dobro pritegnite (stezni mehanizam) ključem za vijke. Nakon montažnog koraka kontrolirajte da li su svi spojevi vijcima dobro zategnuti. Pozor: ponovno odvrnute sigurnosne matice su neupotrebljive (uništava se stezni mehanizam) i treba ih zamijeniti novim.
- Iz proizvodnotehničkih razloga vršimo predmontažu dijelova sprave (na primjer čep za cijevi).

Rukovanje / Primjena

- Ne počinjati sa treningom prije nego što se uredno izvrši i provjeri montaža.
- Uporaba sprave u izravnoj blizini vlažnih prostorija ne preporuča se zbog mogućnosti stvaranja r?e. Obratite pozornost na to, da tekućine (pića, znoj itd.) ne do?u u dodir sa dijelovima sprave. To bi moglo prouzrokovati koroziju.
- Sprava za trening koncipirana je za odrasle osobe i ni u kom slučaju nije pogodna dječija igračka. Imajte na umu da zbog prirodne potrebe za igrom i temperamenta djeteta mogu nastati nepredvi?ene situacije, koje isključuju odgovornost od strane porizvo?ača. Ukoliko usprkos tome pustite djecu na spravu treba ih upozoriti na ispravno korištenje i vršiti nadzor nad njima.
- Uređaj je uređaj za vježbanje koji radi neovisno o broju okretaja
- Eventualan tihi šum koji nastaje pokretanjem zamašnjaka nema utjecaja na funkciju sprave. Eventualni šumovi pri pokretanju pedala unazad tehnički su uvjetovani i isto tako nisu problematični.
- Sprava raspolaže sa magnetskim sistemom kočenja.
- Za besprijekornu funkciju mjerenje pulsa potreban je napon od najmanje 2,7 volti na stezaljkama za baterije (kod sprava bez priključka na električnu mrežu).
- Upoznajte se prije prvog treninga sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja sprave.

Za njegu i održavanje

- Oštećeni dijelovi sprave mogu umanjiti Vašu sigurnost i životni vijek sprave. Stoga zamijenite odmah oštećene ili dotrajale dijelove sprave i ne koristite spravu do popravka. Ukoliko je potrebno koristite samo rezervne dijelove tvrtke KETTLER.
- Da bi mogli dugoročno garantirati odre?eni nivo sigurnosti ove sprave, spravu bi redovito trebala pregledati i održavati stručna osoba (specijalizirana radnja) (jednom godišnje).
- Za redovito čišćenje, njegu i održavanje koristite naš komplet za njegu uređaja, specijalno odobren za sportske uređaje tvrtke KETTLER (br. art. 07921-000) koji možete nabaviti u specijaliziranim dućanima sa sportskom opremom.
- Treba obratiti pozornost na to, da u unutarnjost sprave ili u elektroniku sprave ne prodire tekućina. To vrijedi i za znoj!

Narudžba rezervnih dijelova strana 64-67

Navedite kod narudžbi rezervnih dijelova potpun broj artikla, broj rezervnog dijela, potreban broj komada i serijski broj sprave (vidi rukovanje)

Primjer za narudžbu: broj artikla 07654-650; broj rezervnog dijela 94318691/1 komada/serijski broj Sačuvajte dobro orginalno pakovanje sprave da bi se kasnije, ukoliko je potrebno, moglo koristiti kao pakovanje za transport.

Vraćanje robe se može vršiti samo po dogovoru i sa (unutarnjim) pakovanjem koje je sigurno za transport, ukoliko je moguće u originalnom kartonu. Važan je detaljan opis greške/prijava oštećenja!

Važno: Rezervni dijelovi koji se trebaju spojiti vijcima načelno se obračunavaju i isporučuju bez vijaka. Ukoliko postoji potreba za odgovarajućim vijcima pri narudžbi rezervnih dijelova treba dodati **„ sa vijcima"**.

Uputa za uklanjanje



KETTLER-proizvodi se mogu reciklirati. Odnesite spravu na kraju vijeka uporabe na primjereno uklanjanje (nadležna mjesta za uklanjanje otpada).

www.kettler.net

SLO Važni napotki

Prosimo, da skrbno preberete ta navodila pred montažo in prvo uporabo. Zvedeli boste važne napotke za Vašo varnost in uporabo ter vzdrževanje naprave. Skrbno shranite ta navodila kot informacije oziroma za izvajanje vzdrževalnih del ali naročanje nadomestnih delov.

Za Vašo varnost

⚠ **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltnenje majhnih delov).

⚠ **NEVARNOST!** Naprava potrebuje za delovanje električno napetost 230 V, 50 Hz. – Električni kabel povežite z vtičnico z zaščitnim kontaktom.

⚠ **NEVARNOST!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.

⚠ **NEVARNOST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.

⚠ **NEVARNOST!** Nikoli ne opravljajte posegov na električnem omrežju, po potrebi pooblastite kvalificirane strokovnjake!

⚠ **NEVARNOST!** Pri vseh popravilih, vzdrževalnih delih in čiščenju obvezno izvlecite električni vtič.

⚠ **NEVARNOST!** Zaradi nepravilnih popravil in konstrukcijskih sprememb (demontaža originalnih delov, montaža nedopustnih delov, itd.) lahko nastanejo nevarnosti za uporabnika.

⚠ **NEVARNOST!** Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerni trening lahko povzroči resne poškodbe zdravje ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost!

⚠ **NEVARNOST!** Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektromagnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini cockpita ali elektronike krmiljenja naprave odstavljali glede sevanja posebej intenzivnih aparatov (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (n. pr. meritve pulza).

⚠ **NEVARNOST!** Obvezno pazite, da električni kabel ne bo ukleščen ali ne bo postal "past za spotikanje".

⚠ **OPOZORILO!** Napravo smete uporabljati samo v določene predpisane namene, t.p. za telesni trening odraslih oseb.

⚠ **OPOZORILO!** Ravnajte se brezpogojno tudi po napotkih za izvajanje treninga v navodilu za trening.

⚠ **OPOZORILO!** Vsi tukaj neopisani posegi / manipulacije na napravi lahko povzročijo poškodbe ali predstavljajo tudi ogrožanje oseb. Večje posege sme izvajati samo servisna služba KETTLER ali šolano strokovno usposobljeno osebje proizvajalca KETTLER.

⚠ **OPOZORILO!** Vadbena naprava je namenjena izključno za domačo uporabo.

⚠ **OPOZORILO!** Ob izgubi signala srčnega utripa se zmogljivost orodja ohranja konstantno pribl. 60 sekund in nato se počasi regulirano zniža. Preverite merilni sistem srčnega utripa (ušesno sponko, ročno utrip ali prsni pas) tako, da bo lahko elektronika ponovno zabeležila signal srčnega utripa.

- Trenirate na napravi, ki je bila v varnostno-tehničnem pogledu konstruirana na osnovi najnovejših spoznanj. Možna mesta nevarnosti, kjer lahko pride do poškodb, so kar se le da preprečena in zavarovana.
- Naprava za trening doma odgovarja normi DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, Razred HB. Temu odgovarjajoče naprava ni primerna za terapevtsko uporabo.
- V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
- Približno vsaki 1 do 2 meseca izvršite kontrolo vseh delov naprave, še posebej vijakov in matic. To velja predvsem za pritrditev ročajev in pedalov ter volana in pritrditve sprednje cevi.
- Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi. Zdravniški izvid predstavlja osnovo za pripravo Vašega programa za trening. Napačni ali pretirano zahtevni trening lahko lahko privede do poškodb zdravja.
- Pred vsako uporabo zmeraj preverite vse vijačne in priključne povezave ter pravilno nameščenost celotne varnostne opreme.
- Pri uporabi naprave uporabljajte primerno obuvalo (športne copate).
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
- Mesto postavitve naprave morate izbrati tako, da bo zagotovljena zadostna varnostna razdalja do ovir. Naprave ne postavljajte v neposredni bližini glavnih prehodnih poti (poti, vrata, prehodi). Varnostna razdalja mora biti povsod večja najmanj 1 m od območja vadbe.
- Upoštevajte splošne varnostne predpise in ukrepe za ravnanje z električnimi napravami.
- Za priključitev ne uporabljajte razdelilnika z več vtičnicami! Uporabljen kabelski podaljšek mora ustrezati smernicam VDE.
- Če naprave ne boste uporabljali dalj časa, vedno izvlecite električni vtič iz vtičnice.
- Med treningom nihče ne sme biti v območju gibanja osebe, ki trenira.
- Na tej napravi za vadbo se smejo izvajati izključno vaje iz navodil za trening.
- Vadbeno napravo je treba postaviti na vodoravno podlago. Za dušenje sunkov položite pod napravo primeren blažilni material (gumijaste blazine, blazine iz ličja ali podobno). Le za naprave z utežmi: preprečite trde udarce uteži.
- Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore (M = xx Nm).

Napotki za montažo

⚠ **NEVARNOST!** Poskrbite za varno delovno okolje in n.pr. ne puščajte ležati orodja naokrog. Embalažni material shranite n.pr. tako, da ne bo mogel predstavljati nikakršne nevarnosti. Pri folijah / plastičnih vrečkah obstaja za otroke nevarnost zadušitve!

⚠ **OPOZORILO!** Upoštevajte, da pri vsaki uporabi orodja in pri izvajanju tehničnih opravil zmeraj obstaja možnost nevarnosti poškodb. Zato postopajte pazljivo in preudarno med izvajanjem montaže naprave!

- Prosimo, da preverite, če so prisotni vsi v obsegu dobave zajeti deli (glej kontrolni seznam) in, če obstajajo poškodbe zaradi transporta. Če bi obstajal razlog za reklamacije, Vas prosimo, da se obrnete na Vašega trgovca.
- V miru si oglejte načrte in montirajte napravo po vrstnem redu

slik. Na posameznih prikazanih slikah je potek montaže naveden z velikimi črkami.

- Montaža naprave mora biti izvršena skrbno in izvršiti jo mora odrasla oseba. V primeru dvoma zaprosite za pomoč še eno, tehnično nadarjeno osebo.
- Za izvajanje montaže potrebni vijačni material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijačni material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.
- Prosimo, da najprej rahlo privijete vse dele in preverite njihovo pravilno nameščenost. Samovarovalne matice najprej privijte z roko tako, da začutite upor in jih potem zategnite proti uporu (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake. Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. Pozor ! Varnostne matice, ki so bile enkrat odvite, niso več uporabne (uničenje privojnega varovala) in jih je potrebno zamenjati z novimi.
- Iz proizvodno-tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do predhodno izvršene montaže posameznih sestavnih delov naprave (n.pr. zamaški za cevi) .

O ravnanju z napravo

- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Ne priporočamo uporabo naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi s tem povezane možnosti rjavenja delov naprave. Pazite tudi na to, da ne bodo na dele naprave prišle nikakršne tekočine (pijače, pot, itd.) . To lahko privede do korozije.
- Naprava za trening je koncipirana za odrasle osebe in ni v nobenem primeru primerna kot naprava za igro otrok. Pomislite, da zaradi naravne potrebe po igri in temperamenta otrok pogosto lahko nastanejo nepredvidene situacije, katere pa izključujejo odgovornost proizvajalca. Če kljub temu pustite otroke na napravo, jih morate poučiti o pravilni uporabi in jih imeti pod nadzorom.
- Pri napravi gre za napravo za vadbo, katere delovanje ni odvisno od števila vrtljajev
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave. Eventuelno nastajajoči šumi pri vzvratnem poganjanju pedalnih ročic so tehnično pogojeni in pravtako absolutno neškodljivi
- Naprava je opremljena z magnetnim zavornim sistemom.
- Za brezhibno funkcijo zaznavanja pulza je potrebna napetost najmanj 2, 7 Voltov na baterijskih priključnih sponkah (pri napravah brez priključka na električno omrežje).
- Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.

Nega in vzdrževanje

- Poškodovani konstrukcijski deli lahko vplivajo na Vašo varnost in življenjsko dobo naprave. Zato takoj zamenjajte poškodovane ali izrabljene dele in naprave ne uporabljajte dokler ni popravljena. V primeru potrebe uporabljajte samo originalne nadomestne dele KETTLER.
- Da bi lahko dolgoročno zagotovili konstruktivno predpisani varnostni nivo te naprave, mora napravo redno pregledovati in vzdrževati strokovnjak (tehnična delavnica) (enkrat letno).
- Za redno čiščenje, nego in vzdrževanje naših športnih naprav uporabljajte prav posebej za naprave KETTLER odobreno garnituro za nego (Art. št. 07921-000), ki jo lahko dobite v trgovini s športnimi artikli.
- Paziti je potrebno na to, da ne bo nikoli prišla kakršnakoli tekočina v notranjost naprave ali v elektronske dele naprave. To velja tudi za telesni pot!

Naročanje nadomestnih delov Stran 64-67

Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).

Primer naročila: Art.št. 07654-650; Št. nadomestnega dela 94318691 /1Količina /Serijska št: .... Dobro shranite originalno embalažo za napravo tako, da jo boste lahko kasneje v primeru potrebe ponovno uporabili kot embalažo za transport.

Vračanje blaga je možno samo po dogovoru in v embalaži, ki je varna za transport, po možnosti v originalni kartonski embalaži. Pomemben je podrobni opis napak /prijava škode!

Pomembno ! Nadomestni deli, ki jih je potrebno privijati, so načeloma obračunani in dobavljeni brez vijačnega materiala . Če obstaja potreba po odgovarjajočem vijačnem materialu, je potrebno dodati pri naročilu nadomestnih delov opombo **" z vijačnim materialom" .**

Napotek za odstranjevanje



Proizvodi KETTLER so reciklažni proizvodi. Potem, ko je naprava izrabljena, poskrbite za pravilno odstranitev (lokalno zbirno mesto za odpadke).

(A) **KETTLER Austria GmbH**
Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg
 +43 662 620501 0
 +43 662 620501 20
www.kettler.at e-mail: office@kettler.at

SRB Važni saveti

Pažljivo pročitajte ove savete pre montaže i pre prve upotrebe. Dobićete važne savete za Vašu sigurnost, kako i za upotrebu i održavanje uređaja za vežbanje. Čuvajte ovo uputstvo na sigurnom mestu, da bi Vam poslužilo za informacije, odnosno kod radova održavanja i kod poručivanja rezervnih delova.

Za Vašu sigurnost

⚠ **OPASNOST!** Držite decu dalje dok montirate proizvod (sitni delovi koji mogu da se progutaju).

⚠ **OPASNOST!** Uređaju je potrebno napajanje od 230 V, 50 Hz. – Priključite kabl za struju u šuko-utičnicu.

⚠ **OPASNOST!** Svaka druga upotreba nije dozvoljena, a potencijalno je i opasna. Proizvođač ne snosi odgovornost za štetu nastalu nenamenskom upotrebom.

⚠ **OPASNOST!** Uputite prisutne osobe (posebno decu) na moguće opasnosti u toku vežbanja.

⚠ **OPASNOST!** Nikada nemojte sami da izvodite zahvate na električnoj mreži, po potrebi pozovite kvalifikovano stručno osoblje.

⚠ **OPASNOST!** Kod svij radova popravki, održavanja i čišćenja, obavezno izvucite utikač.

⚠ **OPASNOST!** Nepropisnim popravkama i konstruktivnim promenama (demontaža originalnih delova, montaža nedozvoljenih delova, itd.) može da dođe do opasnost po korisnika.

⚠ **OPASNOST!** Sistemi za praćenje pulsa nisu obavezno precizni. Preterano treniranje može da dovede do ozbiljnih posledica po zdravlje ili do smrti. Ako osetite nesvesticu ili slabost, odmah prekinite trening.

⚠ **OPASNOST!** U toku rada, svi električni uređaji emituju elektromagnetno zračenje. Pazite na to, da u blizini kokpita ili upravljačke elektronike ne ostavljate uređaje sa jakim zračenjem, (npr. mobilne telefone), jer inače može da dođe do prikazivanja pogrešnih vrednosti (npr. pulsa).

⚠ **OPASNOST!** Obavezno pazite na to, da ne dođe do prikleštenja električnog kabla ili da ovaj ne bude „predmet spoticanja".

⚠ **UPOZORENJE!** Ovaj uređaj sme da se koristi samo u određenu svrhu, odnosno za telesne vežbe odraslih osoba.

⚠ **UPOZORENJE!** Obavezno se pridržavajte i saveta za sastavljanje treninga, u Uputstvu za trening.

⚠ **UPOZORENJE!** Svi zahvati / manipulacije na uređaju mogu da izazovu oštećenje uređaja ili da znače opasnost po korisnika. Dalji zahvati dozvoljeni su samo u KETTLER servisu ili stručnom osoblju, obučenom kod KETTLER-a.

⚠ **UPOZORENJE!** Sprava za vežbanje isključivo je namenjena za upotrebu u domaćinstvu.

⚠ **UPOZORENJE!** U slučaju gubitka signala otkucaja srca, snaga uređaja ostaće konstantna otprilike 60 sekundi, nakon čega će lagano početi da opada. Molimo vas da proverite sistem za merenje otkucaja srca (štipaljka za uho, ručni merač ili traka za prsa), kako bi elektronika ponovo mogla da detektuje otkucaje srca.

- Vežbate sa uređajem koji je sigurnosno-tehnički konstruisan prema najnovijim saznanjima. Moguće opasne tačke, koje bi mogle da izazovu povrede, izbegnute su i obezbeđene na najbolji mogući način.
- Uređaj za vežbanje odgovara standardu DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, klasa HB. Stoga nije pogodan za terapeutsku primenu.
- Ukoliko niste sigurni ili imate pitanje, obratite se Vašem specijalizovanom trgovcu.
- Proveravajte sve delove uređaja na oko 1 do 2 meseca, posebno zavrtnje i navrtnje. Ovo posebno važi za pričvršćivanje rukohvata i površina za stajanje, kao i za pričvršćivanje upravljača i prednje cevi.
- Pre početka treninga, potražite mišljenje Vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno podobni za treninge na ovom uređaju. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje Vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomeran trening može da dovede do narušavanja zdravlja.
- Pre svake upotrebe uvek proveravajte jesu li svi zavrtnji i navrtnji dobro zategnuti i jesu li postojeći sigurnosni uređaji na mestu.
- Kod upotrebe nosite odgovarajuću obuću (sportske patike).
- Naši proizvodi podležu stalnoj, inovativnoj kontroli kvaliteta. Stoga zadržavamo prava na tehničke promene koje proizlaze iz toga.
- Položaj uređaja mora da se odabere tako, da se obezbede potrebni sigurnosni razmaci u odnosu na prepreke u okolini. Uređaj ne sme da se montira u neposrednoj blizini glavnih smerova kretanja (staza, golova, prolaza). Sigurnosni prostor oko sprave mora biti za najmanje 1 metar veći od područja vežbanja.
- Pridržavajte se opštih sigurnosnih propisa i odredbi za ophođenje električnim uređajima.
- Nemojte za priključivanje da upotrebljavate višekratne utikače! Kod upotrebe produžnog kabla, ovaj mora da odgovara direktivama VDE.
- Ako duže vremena nećete upotrebljavati uređaj, izvucite utikač iz utičnice.
- U toku treninga, niko ne sme da se nalazi u području kretanja osobe koja trenira.
- Na ovim uređajima za treniranje smeju da se izvode isključivo vežbe iz uputstva za trening.
- Sprava mora da se postavi na čvrstu i ravnu podlogu. Ispod njega stavite neki materijal za amortizaciju udara (gumenu prostirku, prostirku od lika ili tome sl.). Samo za uređaje sa težinama: Izbegavajte jako udaranje tegova.
- Prilikom montaže proizvoda pazite na podatke o preporučenim zakretnim momentima (M = xx Nm).

Uputstva za montažu

⚠ **OPASNOST!** Pobrinite se za radnu okolinu bez opasnosti, npr. ne ostavljajte alat naokolo. Deponujte npr. ambalažu tako da iz toga ne mogu da proizađu nikakve opasnosti. Folije/plastičke kese za decu predstavljaju opasnost od gušenja!

⚠ **UPOZORENJE!** Obratite pažnju da kod upotrebe alata i kod ručnih aktivnosti uvek postoji moguća opasnost od povrede. Stoga, kod montaže uređaja postupajte pažljivo i obazrivo!

- Proverite jesu li tu svi delovi koji pripadaju opsegu isporuke (v. lista za proveru) i ima li transportnih oštećenja. Ukoliko imate razloga za nezadovoljstvo, obratite se kod Vašeg specijalizovanog prodavca.

- Na miru pogledajte crteže i montirajte uređaj prema redosledu slika. Unutar pojedinih slika odvijanje montaže navedeno je velikim slovima.
- Montažu uređaja mora pažljivo da izvede odrasla osoba. U slučaju nedoumice, potražite pomoć druge, tehnički nadarene osobe.
- Materijal za zašrafljivanje, potreban za određeni korak montaže, prikazan je u pripadajućem nizu slika. Umetnite materijal za zašrafljivanje tačno prema slikama.
- Prvo labavo pričvrstite sve delove i proverite njihov pravilan položaj. Prvo rukom pritegnite osiguravajuće matice do osetnog otpora, pa posle šrafcigerom jako pritegnite nasuprot otpora (stezaljka). Proverite jesu li svi šrafovi dobro pričvršćeni nakon montaže. Pažnja: Olabavljene sigurnosne matice nisu više upotrebljive (uništavanje stezaljke) i moraju da se zamene novim maticama.
- Iz proizvodno-tehničkih razloga zadržavamo pravo na predmontažu nekih sastavnih delova (npr. zapušača na cevima).

O rukovanju

- Nemojte početi s treniranjem pre nego što se uređaj ispravno sastavi i pregleda da li je sve u redu.
- Zbog pojave rđe, primena uređaja u direktnoj blizini vlažnih prostorija nije preporučena. Pazite na to da delovi uređaja ne dođu u dodir ni sa kakvim tečnostima (pića, znoj, itd). To može dovesti do korozije.
- Uređaj je koncipiran kao uređaj za vežbanje odraslih i ni u kom slučaju nije pogodan kao dečja igračka. Imajte u vidu da zbog prirodne želje za igrom i temperamenta dece može da dođe do nepredviđenih situacija za koje proizvođač ne snosi odgovornost. Ako ipak deci dozvolite pristup uređaju, treba da ih uputite u pravilnu upotrebu i da ih nadzirete.
- od ove sprave vežbanje ne zavisi od broja obrtaja.
- Eventualna pojava tihog zvuka uzrokovanog samom konstrukcijom uređaja prilikom zaustavljanja tegova ne utiče na rad uređaja. Zvukovi koji se mogu pojaviti prilikom okretanja pedala unazad tehničke su prirode i takođe ne utiču na funkcionisanje uređaja.
- Uređaj ima magnetski kočioni sistem.
- Za besprekoran rad uređaja za merenje otkucaja srca potreban je minimalni napon od 2,7V na priključnim polovima baterije (kod uređaja bez priključka na strujnu mrežu).
- Pre prvog treninga upoznajte se sa svim funkcijama uređaja i mogućnostima podešavanja.

Nega i održavanje

- Oštećeni sastavni delovi mogu da dovedu u pitanje Vašu sigurnost i skratiti radni vek uređaja. Stoga, odmah zamenite oštećene ili pohabane delove i nemojte da upotrebljavate uređaj dok ga ne popravite. Upotrebljavajte samo originalne KETTLER-ove rezervne delove.
- Da bi dugoročna garancija konstruktivno zadatog nivoa sigurnosti bila moguća, uređaj treba redovno da se proverava i održava od strane specijaliste (specijalizovane prodavnice) (jednom godišnje).
- Za redovno čišćenje, negu i održavanje upotrebljavajte naš specijalni Komplet za negu uređaja, odobren za KETTLER-ove sportske uređaje (br.art. 07921-000), koji možete nabaviti u specijalizovanim sportskim prodavnicama.
- Treba da pazite na to da u unutrašnjost uređaja ili elektroniku nikada ne uđe tečnost! To važi i za znoj!

Naručivanje rezervnih delova - stranice 64-67

Kod porudžbine rezervnih delova uvek navedite puni broj artikla, broj rezervnog dela, potreban broj komada, te serijski broj uređaja (vidi pod Upotreba).

Primer narudžbe: Br. art. 07654-650 / br. rezervnog dela 94318691 / 1 komad / serijski br: .... Sačuvajte originalnu ambalažu uređaja, da bi je kasnije, po potrebi, mogli upotrebiti kao transportnu ambalažu.

Vraćanje robe treba da se izvodi samo uz dogovor i u transportno sigurnoj (unutrašnjoj) ambalaži, po mogućnosti u originalnom kartonu. Važan je detaljni opis greške / oštećenja!

Važno: Rezervni delovi koji se šrafe, u principu se obračunavaju i isporučuju bez materijala za zašrafljivanje. Ukoliko postoji potreba za odgovarajućim materijalom za zašrafljivanje, to treba da se navede kod porudžbine rezervnog dela dodatkom „sa materijalom za zašrafljivanje".

Uputstva o odlaganju



KETTLER-ovi proizvodi se recikliraju. Uklonite uređaj na kraju radnog veka na odgovarajuće mesto (lokalno sabirno mesto).

SRB **Planet Bike Co. d.o.o.**
Bul. Arsenija Carnojevica 63  +381 11 3121151
11070 Belgrad ☏ +381 11 3121816
www.planetbike.rs e-mail: info@planetbike.rs

(S) Viktiga informationer

Läs noga igenom dessa informationer före monteringen och innan du använder produkten första gången. Dessa informationer är viktiga för din säkerhet, för att du ska kunna använda produkten på rätt sätt och så att du vet hur du ska sköta underhållet. Förvara dessa informationer väl så att du alltid har dem till hands t.ex. för underhåll eller om du behöver beställa en reservdel.

För din Säkerhet

⚠ **FARA!** Håll barn på avstånd under monteringen (smådelar ingår som barn kan svälja).

⚠ **FARA!** Produkten behöver en nätspänning på 230 V, 50 Hz. – Anslut nätkabeln till ett uttag med skyddskontakt.

⚠ **FARA!** Annan användning är inte tillåten och kan vara farlig. Tillverkaren ansvarar inte för skador som följd av att produkten inte användes på föreskrivet eller inte ändamålsenligt sätt.

⚠ **FARA!** Informera alla närvarande personer (i synnerhet barn) om eventuella faror och risker som finns när man använder produkten.

⚠ **FARA!** Vidtag aldrig själv åtgärder på elnätet, utan kontakta i så fall en elfackman!

⚠ **FARA!** Dra alltid ut nätkontakten ur eluttaget innan du börjar med reparationer, underhållsarbeten eller rengöring.

⚠ **FARA!** Det kan vara farligt att reparera produkten på ofackmässigt sätt och att förändra något på den (demontera originaldelar, montera ej dogkända delar osv).

⚠ **FARA!** System som övervakar hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Om man tränar för mycket kan detta skada hälsan på allvar och till och med vara livsfarligt. Avsluta träningen omedelbart om du känner dig yr eller inte mår bra.

⚠ **FARA!** All elektrisk utrustning avger strålning. Se därför till att det inte finns någon strålningsintensiv utrustning (t.ex. mobiltelefoner) i närheten av manöverpanelen och styrningselektroniken, eftersom värdena som visas då kan vara felaktiga (t.ex. pulsmätningen).

⚠ **FARA!** Se absolut till att elkablar inte klämms och att man inte kan snubbla över dem.

⚠ **VARNING!** Produkten får endast användas för det ändamål som den är avsedd för, d.v.s. att vuxna använder den i träningssyfte.

⚠ **VARNING!** Följ alltid instruktionerna för träningen som står i träningsanvisningen.

⚠ **VARNING!** Alla slags ingrepp/manipuleringar på produkten som inte beskrivs här kan skada produkten och vara farliga för användaren. Sådana ingrepp får endast KETTLER-serviceavdelningen eller av KETTLER auktoriserad fackpersonal göra.

⚠ **VARNING!** Detta träningsredskap får endast användas för hemmabruk.

⚠ **VARNING!** Vid förlust av pulssignalen fortsätter löpbandet att gå i ca 60 sekunder och blir sedan sakta långsammare. Kontrollera pulsätsystemet (öronklipset, handpulsen eller bröstbandet), så att relektroniken kan registrera puslsignalen igen.

- Du tränar med en produkt som är konstruerad enligt modernaste tekniska standard. Eventuella faror och risker har undvikits och säkrats i möjligaste mån.
- Denna träningsapparat stämmer överens medDIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, klass HB. Därför får den inte användas i behandlingssysfte.
- Om du är osäker eller har någon fråga vänligen kontakta återförsäljaren.
- Kontrollera alla delar på produkten ca alla 1 till 2 månader, i synnerhet alla skruvar och muttrar. Kontrollera i synnerhet att handtagen och plattformarna samt styret och alla rör är ordentligt fästa.
- Kontakta alltid först en läkare eller distriktsköterskan innan du börjar träna med denna produkt. Du bör lägga upp ditt träningsprogram enligt resultatet av läkarundersökningen. Att träna fel eller för mycket kan skada din hälsa.
- Kontrollera alltid varje gång innan du börjar träna att alla skruvar är ordentligt åtdragna och att alla insticksförbindelser sitter fast ordentligt. Kontrollera även att alla säkerhetsanordningar finns på plats och fungerar.
- Ha alltid på dig lämpliga skor när du tränar (idrottsskor).
- Våra produkter underkastas ständigt innovativa kvalitetskontroller. Därför förbehåller vi oss tekniska ändringar.
- Platsen där du ställer upp denna produkt ska väljas så, att det finns ett tillräckligt stort säkerhetsavstånd runtom. Ställ inte upp produkten på ställen där många människor passerar (gångvägar, portar och dörrar, passage och liknande). Säkerhetsavståndet ska runtom vara minst 2 meter större än träningsytan.
- Beakta och följ alla allmänna säkerhetsbestämmelser och vidtag alla säkerhetsåtgärder som gäller för elektrisk utrustning.
- Använd inga uttag för flera stickkontakter för anslutningen! Om du använder en skarvkabel ska den stämma överens med VDE-direktiven.
- Dra alltid ut produktens stickkontakt ur eluttaget om du inte använder produkten en längre tid.
- Under träningen får inga andra personer uppehålla sig i omedelbar närhet.
- På denna produkt är det endast tillåtet att göra de övningar som står i träningsanvisningen.
- Träningsredskapet ska ställas upp på en vågrät yta. Lägg under ett lämpligt buffertmaterial (gummimattor, bastmattor och dylikt) för stötdämpningen. Gäller endast produkter med vikter: Förhindra att vikterna slår för hårt i golvet..
- Beakta de angvina vridmomenten (M = xx Nm) när du monterar ihop produkten.

Montering

⚠ **FARA!** Sörj för en riskfri arbetsplats. Låt inga verktyg ligga omkring och deponera t.ex. förpackningsmaterial alltid så, att det inte kan vara till någon fara. Observera att plastfolie/plastpåsar är farliga och en kvävningsrisk för barn!

⚠ **VARNING!** Observera att det alltid finns risk att skada sig när man använder verktyg. Var därför alltid försiktig och tänk dig för när du monterar ihop något!

- Kontrollera alltid att alla delar som ingår i köpet verkligen finns med (se kontrollistan) och om någon del har skadats under transporten. Om du skulle ha en reklamation vänligen kontakta återförsäljaren.
- Titta noga på bilderna innan du börjar med hopmonteringen och utför alla enskildamoment exakt i den angivna ordningsföljden. Ordningsföljden ser du på de bilderna i form av stora bokstäver.
- Produkten ska monteras av en vuxen person och med största

omsorg. Om du är osäker be en teknisk kunnig person att hjälpa dig.

- Fastskruvningsmaterialet som behövs för de enskilda momenten visas på respektive bild. Använd fastskruvningsmaterialet exakt så som det visas på bilderna.
- Skruva först ihop alla delar löst och kontrollera att de befinner sig på rätt ställe. Dra sedan först för hand åt alla självlåsande muttrar tills du känner ett tydligt motstånd. Sedan drar du åt dem ordentligt utöver motståndet (klämlåsningen) med en skruvnyckel. Kontrollera efter varje enskilt moment att alla skruvförbindningar verkligen är ordentligt ådragna. Se upp: Låsmuttrar som har lossats igen efter det att de har varit ådragna är obrukbara (klämlåsningen är förstörd) och ska bytas ut mot nya.
- Av produktionstekniska skäl kann vissa delar (t.ex. rörproppar) vara förmonterade.

Produktens hantering

- Se till att ingen kan börja träna innan hopmonteringen är helt avslutad och det har kontrollerats att allt fungerar felfritt.
- Det rekommenderas att inte ställa upp produkten i omedelbar närhet till fukt- resp. våtrum eftersom det då kan finnas risk att rost bildasn. Se till att ingen vätska (drycker, svett etc.) kan hamna på delar på produkten eftersom detta skulle kunna leda till korrosion.
- Denna träningsapparat är konstruerad för vuxna och barn ska inte använda den som leksak. Observera att barn har ett naturliga behov att leka och att de t.ex. genom sitt temperament helt kan glömma bort sin omgivning och hamna i oförutsedda situationer som tillverkaren inte kan ansvara för. Om du ändå låter barn använda produkten ska du i detalj tala om för dem hur de använder den på rätt sätt samt ha dem under ständig uppsikt..
- Detta träningsredskap är ett träningsredskap som fungerar varvtalsoavhängigt.
- Om du hör ett relativt tyst ljud när svänghjulet löper ut så är beror detta ljud på den tekniska kontruktionen och påverkar inte funktionen. Eventuella ljud som du hör när du trampar pedalerna bakåt har tekniska orsaker och är också helt normala.
- Produkten har ett magnetiskt bromssystem.
- För att pulsmätningen ska fungerar felfritt krävs en spänning på minst 2,7 volt på batteriklämmorna (gäller för produkter utan nätanslutningl).
- Informera dig om alla funktioner och inställningsmöjligheter innan du börjar med träningen.

Skötsel och underhåll

- Delar på produkten som har tagit skada kan påverka säkerheten och förkorta produktens libslängd. Byt därför alltid ut skadade eller slitna delar omedelbart och se till att ingen kan använda produkten tills den har reparerats. Använd endast original KETTLER-reservdelar.
- För att säkerställa produktens konstruktiva säkerhetsnivå även på lång sikt ska produkten en expert (fackman) regelbundet kontrollera produkten och vidta de underhållsåtgärder om krävs (en gång om året).
- För produktens regelbundna rengöring, skötsel och underhåll bör du använda vår speciella produkt-skötsel-sats för KETTLER-idrottsredskape (art.-nr 07921-000) som finsn att köpa i sportfackbutiker.
- Se till att vätska aldrig kan hamna i produktens inre eller i elektroniken. Detta gäller även för svett!

Reservdelsbeställning sida 64-67

Ange alltid hela artikelnumret, respektive reservdelsnummer, antalet du behöver samt produktens serienummer (se avsnittet prduktens hantering).

Beställningsexempel: art.-nr 07654-650 / reservdels-nr 94318691 / 1 styck / serie-nr: .... Förvara originalförpackningen väl, så att du senare eventuelt kan använda den som transportförpackning.

Du kan endast skicka en produkt i retur enligt överenskommelse och i transportsäker (inner-) förpackning om möjligt i originalförpackningen!

Viktigt: Reservdelar som ska skruvas fast levereras principiellt utan fastskruvningsmaterial. Om du också skulle behöva fastskruvningsmaterial är det viktigt att du anger detta med tillägget "med fastskruvningsmateriall" när du beställer reservdelen. Fastskruvningsmaterialet kostar extra.

Avfallshantering



KETTLER-produkter är återvinningsbara. Hantera produkten på miljövänligt och föreskrivet sätt när den kasseras (kommunalt samlingsställe)

S **Concept Träningsredskap AB**
Huskvarnavägen 78  +46 36 39 57 57
S–55454 Jönköping  +46 36 39 57 58
www.concept.se e-mail: info@concept.se

(TR) Önemli bilgiler

Lütfen montaj ve ilk kullanımdan önce bu kılavuzu dikkatlice okuyunuz. Burada size, cihazınızın kullanım ve bakımı ile ilgili önemli hatırlatmalar yapılmaktadır. Lütfen bu kılavuzu, bilgilendirme amacı ve bakım çalışmaları veya ilerideki yedek parça siparişleri için muhafaza ediniz.

Güvenliğiniz için

⚠ **TEHLİKE!** Montaj sırasında ürünü çocuklardan uzak tutunuz (yutulabilir küçük parçalar).

⚠ **TEHLİKE!** Cihaz 230 V ve 50 Hz. voltaja ihtiyaç duyar. - Adaptör kablosunu korumalı bir prize takınız.

⚠ **TEHLİKE!** Bunun dışındaki her kullanım sakıncalıdır ve muhtemelen tehlikelere neden olabilir. Üretici, kesinlikle amaç dışı kullanımın neden olduğu hasarlardan sorumlu tutulamaz.

⚠ **TEHLİKE!** Ortamda bulunan kişileri (özellikle de çocukları) egzersiz sırasında oluşabilecek tehlikeler hakkında uyarınız.

⚠ **TEHLİKE!** Asla elektrik bağlantınıza kendiniz müdahale etmeyiniz ve bu tür işlemleri uzman elektrikçilere yaptırınız.

⚠ **TEHLİKE!** Tüm bakım, tamirat ve temizlik çalışmalarında mutlaka kablo prizden çekilmelidir.

⚠ **TEHLİKE!** Usulüne uygun olmayan tamirat ve yapısal değişiklikler (orijinal parçaların sökülmesi, uygun görülmeyen parçaların montajı, vs.) kullanıcı açısından tehlike doğurabilir.

⚠ **TEHLİKE!** Kalp frekansının denetimine yönelik sistemler tam sonuç vermeyebilir. Aşırı egzersiz ciddi sağlık sorunlarına ve hatta ölümü neden olabilir. Herhangi bir baş dönmesi veya kendinizi güçsüz hissetmeniz durumunda derhal egzersizi yarıda kesiniz.

⚠ **TEHLİKE!** Tüm elektrikli cihazlar çalışırken elektro-manyetik ışınım yayarlar. Yoğun ışınım yayan cihazların (örneğin cep telefonları) kumanda merkezi ve kumanda işlemini gerçekleştiren elektronik cihazların yanında bulunmamalıdır, aksi takdirde ekrana getirilen değerler (örneğin nabız) sapma gösterebilir.

⚠ **TEHLİKE!** Elektrik kablosunun sıkışmamasına ve böylece düşme tehlikesi oluşturmasına engel olunuz.

⚠ **UYARI!** Cihaz sadece belirlenen amaç doğrultusunda, yani yetişkin bireylerin egzersiz yapması için kullanılmalıdır.

⚠ **UYARI!** Antrenman kılavuzunda bulunan antrenmanların düzenlenmesi ile ilgili uyarıları dikkate alınız.

⚠ **UYARI!** Burada bulunmadığı halde, cihaz üzerinde gerçekleştirilen müdahaleler /manipülasyonlar hasara yol açabilir ve bu açıdan bireylerin zarar görmesine neden olabilir. Bunun haricindeki müdahaleler sadece KETTLER servisi ve KETTLER tarafından eğitim verilmiş kişilerce yapılabilir.

⚠ **UYARI!** Antrenman aleti sadece evde kullanım için öngörülmüştür.

⚠ **UYARI!** Nabız sinyali kaybolduğunda cihazın performansı 60 saniye süre ile sabit kalır ve daha sonra yavaşça düşürülür. Nabız ölçüm sisteminizi (kulak klipsi, el puls ve göğüs kayışı) test edip nabız sinyalinin elektronik sistem tarafından saptandığından emin olunuz.

- Güvenlik tekniği açısından en yeni bulgular doğrultusunda tasarlanmış bir cihaz ile antrenman yapmaktasınız. Yaralanmalara neden olabilecek olası tehlike mahallerine yer verilmemiş ve bulunanlar da emniyete alınmıştır.
- Antrenman cihazı DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, Kategori HB normuna uygundur. Cihaz, buna göre tedavi amaçlı kullanmaya uygun değildir.
- Tereddüt durumunda veya sorulanız varsa lütfen yetkili satıcılara danışınız.
- Her 1 ila 2 ayda bir cihazın tüm parçalarını, özellikle de vida ve somunlarını gözden geçiriniz. Bu durum özelikle tutma yeri ve ayak yaslama yeri sabitlemesi ile kumanda ve ön boru sabitlemesi için geçerlidir.
- Antrenmana başlamadan önce aile hekiminizle sağlık açısından bu cihazla antrenman yapmaya uygun olup olmadığınızı öğreniniz. Hekimin bulguları antrenman programınızın temelini oluşturacaktır. Hatalı veya aşırı antrenman sağlık açısından zararlara neden olabilir.
- Her kullanımdan önce vida ve soket bağlantıları ile güvenlik tertibatlarının yerine tam oturup oturmadığını kontrol ediniz.
- Her kullanımda mutlaka uygun ayakkabılar (spor ayakkabılar) giyiniz.
- Ürünlerimiz sürekli ve yenilikçi bir kalite güvenliğine tabidir. Bundan kaynaklanan teknik değişiklik hakkımız saklıdır.
- Aracın kurulacağı yer çeşitli engeller ile arasında yeterli mesafe kalacak biçimde seçilmelidir. Ana akım yönlerine (yol, kapı, geçiş) yerleştirme işlemi yapılmamalıdır. Güvenlik mesafesi çepeçevre eğitim sahasından en az 1 metre daha fazla olmalı.
- Elektrikli cihazlar için geçerli genel güvenlik düzenlemeleri ve talimatlarına özen gösteriniz.
- Bağlantı için asla çoklu priz kullanmayınız. Kullanılan uzatma kablosunun VDE yönergelerine uyumlu olması gerekir.
- Uzun süre kullanılmadığı zaman cihazı prizden çekiniz.
- Antrenman sırasında kimse egzersiz yapan kişinin hareket alanında bulunmamalıdır.
- Bu antrenman aletinde sadece antrenman kılavuzunda yer verilen egzersizler yapılabilir.
- Antrenman aleti düz bir zemin üzerine yerleştirilmelidir. Bunun için altına hareketleri absorbe edecek bir zemin (lastik paspas, elyaf paspas, veya benzerini) yerleştiriniz. Sadece ağırlığı bulunan aletler için: Ağırlıkların sert biçimde koyulmasından kaçınınız.
- Ürünü monte ederken önerilen dönme momenti verilerine özen gösteriniz (M = xx Nm).

Montaj bilgileri

⚠ **TEHLİKE!** Çalışma ortamını güvenli hale getiriniz, örneğin ortada herhangi bir alet bırakmayınız. Ambalaj malzemelerini herhangi bir tehlike doğurmayacak biçimde muhafaza ediniz. Folyolar/ plastik torbalar çocuklar için boğulma tehlikesi anlamına gelir.

⚠ **UYARI!** Alet kullanımı ve tamirat çalışmalarının her zaman olası bir yaralanma tehlikesi doğurabileceğini göz önünde bulundurunuz. Bu nedenle aletin kurulumu sırasında dikkatli ve titiz davranınız.

- Lütfen teslimat kapsamında bulunan tüm parçaların mevcudiyetini (baktınız kontrol listesi) ve nakliye hasarlarının olup olmadığını kontrol ediniz. Reklamasyon için herhangi bir neden olması durumunda, lütfen yetkili satıcınıza danışınız.
- Rahatça elinizdeki çizimleri inceleyip resimlere uygun olarak aletin montajını yapınız. Resimlerin her birinde montaj işlemlerinin seyri büyük harflerle gösterilmiştir.

- Aletin montajı yetişkin bir kimse tarafından titiz bir biçimde yapılmalıdır. Herhangi bir durumda teknik açıdan yetenekli, diğer bir kişinin yardımını alınız.
- Herhangi bir montaj adımı için gerekli olan vidalama malzemesi bununla ilgili resim çubuğunda gösterilmiştir. Vidalama malzemesini bu resimlere tam uygun biçimde takınız.
- Lütfen önce parçaları gevşek biçimde yerine takıp doğru otorup oturmadıklarını kontrol ediniz. Kendiliğinden emniyetli somunları hissedilir bir direnç duyana kadar elle çevirip daha sonra bir somun anahtarı (sıkıştırma) ile yerine tam oturtunuz. Montaj adımını tamamladıktan sonra tüm vida bağlantılarının yerine oturup oturmadığını kontrol ediniz. Dikkat: Sökülen güvenlik somunları artık kullanılamaz hale gelirler (sıkıştırma güvenliğinin kaybı) ve yenileri ile değiştirilmeleri gerekir.
- Üretim tekniği açısından bazı modülerin (örneğin boru uçları) ön montajını yapma hakkımızı saklı tutuyoruz.

Kullanım için

- Aletin usulüne uygun biçimde kurulumu ve montajının kontrolünden önce antrenman amacı ile kullanılmayacağından emin olunuz.
- Cihazın doğrudan nemli alanlarının yakınlarında kullanılması buna bağlı olarak pas oluşumundan dolayı tavsiye edilmez. Aletin parçalarına hiçbir sıvının (içecek, ter vs.) dökülmemesine özen gösteriniz. Bu durum pasa yol açabilir.
- Antrenman aleti yetişkinler için tasarlanmış olup kesinlikle çocuk oyuncağı olarak uygun değildir. Lütfen çocukların doğal karşılanması gereken oyun ihtiyacı ve heyecanlarının beklenmedik durumlara yol açabileceğini ve bunun üreticinin sorumluluğunu ortadan kaldıracağını göz önünde bulundurunuz. Buna rağmen çocukların alete çıkmalarına izin verecek olursanız, onlara aletin doğru biçimde kullanımını göstermeli ve kullanım sırasında da onları gözetlemesiniz.
- Bu alet dönme momentinden bağımsız bir antrenman aletidir.
- Muhtemelen ortaya çıkabilecek, montaj biçimine bağlı ve hareket eden kitleden kaynaklanan gürültünün aletin işlevi ile bir ilgisi bulunmamaktadır. Pedalların geriye doğru çevrilmesi sırasında ortaya çıkabilecek sesler teknik kaynaklı olup hiçbir sorun oluşturmazlar.
- Aletin manyetik frenleme sistemi bulunmaktadır.
- Nabız saptamasının sorunsuz çalışması için akü klemenslerinde en az 2,7 Volt gerilim gereklidir (şebeke bağlantısı bulunmayan aletlerde).
- İlk antrenmandan önce aletin tüm fonksiyon ve ayar imkanlarını iyice öğreniniz.

Temizlik ve bakım

- Zarar görmüş parçalar sizin güvenliğiniz ve aletin kullanım ömrü için kısıtlama anlamına gelebilir. Bu nedenle hasar gören ve aşınan parçaları derhal değiştirip gerekli tamirat yapılana kadar cihazı kullanım dışı bırakınız. İhtiyaç halinde sadece orijinal KETTLER yedek parçaları kullanınız.
- Tasarım açısından aletin güvenlik düzeyini uzun süre teminat altına almak amacı ile uzmanlar tarafından (uzman firmalar) bakımını ve denetimini (yılda bir kez) sağlayınız.
- Düzenli bakım, temizlik ve tamirat için özel olarak KETTLER spor aletleri için serbest bırakılan ve spor mağazalarında bulabileceğiniz alet bakım setini (Ürün No. 07921-000) kullanınız.
- Bunu yaparken asla cihazın iç kısmına ve elektronik aksamına sıvı kaçmamasına özen göstermelisiniz. Aynı durum vücut teriniz için de geçerlidir!

Yedek parça temini, Sayfa 64-67

Lütfen yedek parça siparişi yaparken eksiksiz ürün numarasını, yedek parça numarasını, ihtiyaç duyduğunuz adedi ve aletin seri numarasını (bakınız Kullanım) belirtmeniz gerekir.

Sipariş örneği: Ürün no. 07654-650 / Yedek parça no. 94318691 / 1 adet / Seri no.: .... Aletin orijinal ambalajını muhafaza ediniz, ileride nakliye amacı ile buna ihtiyaç duyabilirsiniz.

Malın iadesi ancak önceden onay alınarak ve nakliye açısından güvenli (dahili) ambalaj ve mümkünse aletin orijinal kutusunda yapılır. Detaylı bir hata tanımı/ hasar beyanı önemlidir!

Önemli: Vidalanması gereken yedek parçalar esas itibarı ile vida malzemesi olmadan hesaplanır ve sevk edilir. Buna uygun vidalama malzemesine ihtiyaç duyulması durumunda yedek parça siparişi sırasında ayrıca **"vidalama malzemesi ile birlikte"** notu düşülmelidir.

Atığa ayırmayla ilgili bilgi



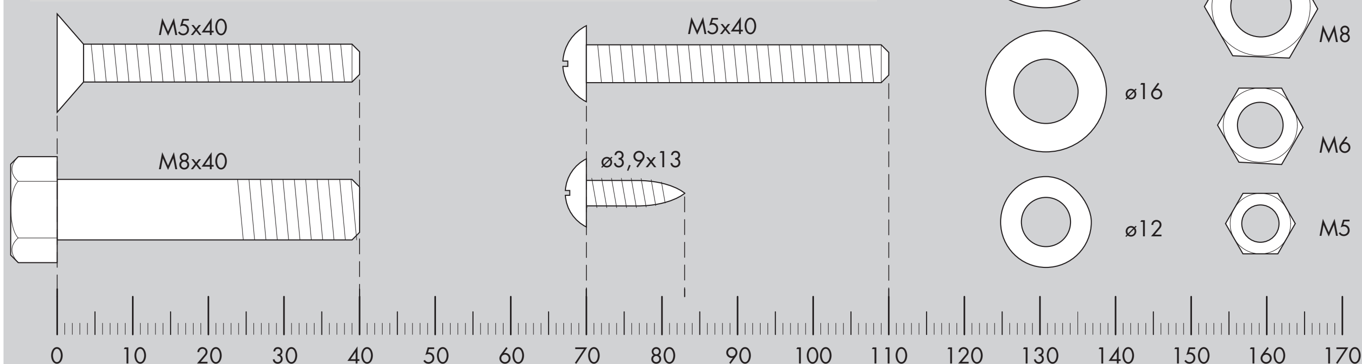
KETTLER ürünleri geri dönüşümlüdür. Aletin kullanım ömrünün sonunda usulüne uygun biçimde atığa ayırınız (Yerel toplama yeri).

TR **Ender Spor Malz. Teks. Turz. Ins. İÇ VE DIS TIC. A.S**
Baglar Mah. Baris Sok. No:27
2 Günesi Bagcilar  +90 212 651 50 78
Istanbul  +90 212 651 52 86
www.enderspor.com e-mail: fitness@enderspor.com

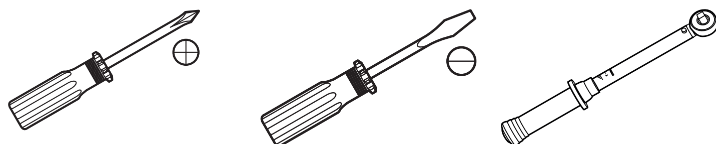
Messhilfe für Verschraubungsmaterial

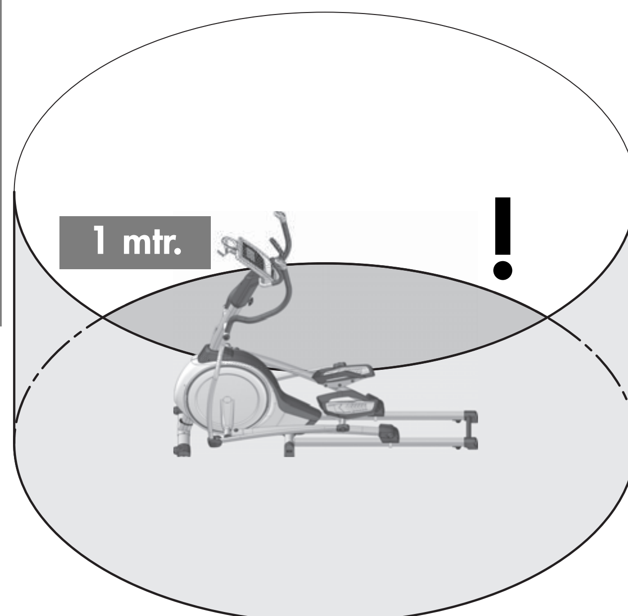
– GB – Measuring help for screw connections
– F – Gabarit pour système de serrae
– NL – Meethulp voor schroefmateraal
– E – Ayuda para la medición del material de atornilladura
– I – Misura per materiale di avvitamento
– PL – Wzornik do połączeń śrubowych
– CZ – Měřící pomůcka pro materiál k přišroubování
– P – Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
– DK – Hjælp til måling af skruer
– RUS – Размеры крепёжных материалов
– RO – Ajutor pentru măsurarea materialului de înșurubat
– H – Mérő segédeszköz csavaranyaghoz
– HR – Pomoć za mjerenje vijaka
– SLO – Merilni pripomoček za vijačni material
– SRB – Pomoć za merenje materijala za pričvršćivanje
– S – Mäthjälp för skruvmaterial
– TR – Vidalama malzemesi için ölçüm desteği

Beispiel	**Examples**	**Examples**	**Voorbeeld**	**Ejemplos**
Esempio	**Przykład**	**Příklad**	**Exemplo**	**Eksempel**
Примеры	**Exemplu**	**Példa**	**Primjer**	**Primer**
Príklad	**Primer**	**Пример**	**Παράδειγμα**	**Exempel**
Esimerkki	**Näide**	**Piemērs**	**Pavyzdys**	**Örnek**



– D – Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
– GB – Tools required – Not included.
– F – Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.
– NL – Benodigd gereedschap – Is niet bij de levering inbegrepen.
– E – Herramientas necesarias – No forma parte del volumen de entrega.
– I – Strumenti necessari – Non in dotazione alla fornitura.
– PL – Narzędzi – Nie należy do zakresu dostawy.
– CZ – Nářadí potřebné – Nepatří do rozsahu dodávky
– P – Ferramentas necessárias – Não está incluído nas peças fornecidas
– DK – Værktøjer kræves – Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
– RUS – Необходимый инструмент – не входит в комплект поставки.
– RO – Uneltele necesare – nu este inclus.
– H – Szükséges szerszámok – Nem is.
– HR – Alati potrebni – nisu uključene.
– SLO – Potrebna orodja – niso vključeni.
– SRB – Potreban alat - ne spada u opseg isporuke.
– S – Vertyg som du behöver – ingår inte i köpet.
– TR – İhtiyaç duyulan aletler – paket kapsamında bulunmamaktadır.





Checkliste (Packungsinhalt)

– GB – Checklist (contents of packaging)
– F – Liste de vérification (contenu de l'emballage)
– NL – Checklijst (verpakkingsinhoud)
– E – Lista de control (contenido del paquete)
– I – Lista di controllo (contenuto del pacco)
– PL – Lista kontrolna (zawartość opakowania)
– CZ – Kontrolní seznam (obsah balení)
– P – Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
– DK – Checkliste (pakkens indhold)
– RUS – Контрольный список
– RO – Lista de verificare (conținutul pachetului)
– H – (Csomagolás tartalmának) ellenőrző listája
– HR – Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)
– SLO – Kontrolni seznam (vsebina embalaže)
– SRB – Spisak delova u pakovanju
– S – Checklista
– TR – Kontrol listesi (Ambalaj içeriği)

							1x	
							1x	
							1x	
							1x	
	1x						2x	
	2x						4x	
	2x			2x			1x	
	1x			1x			1x	
	2x			1x			1x	

Checkliste (Packungsinhalt)

M8x55	2x	
M8x50	2x	
M10x20	4x	
M8x16	1x	
M8x16	6x	
4x40	4x	
4x35	4x	
3,9x13	2x	
4,8x13	12x	
M5x12	4x	
ø16x12	4x	

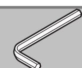
ø16x8,3	4x	
ø21x10,5	4x	
ø21x8,3	2x	
ø25x8,4	6x	
ø45x8,5	2x	

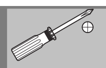
M8	4x	

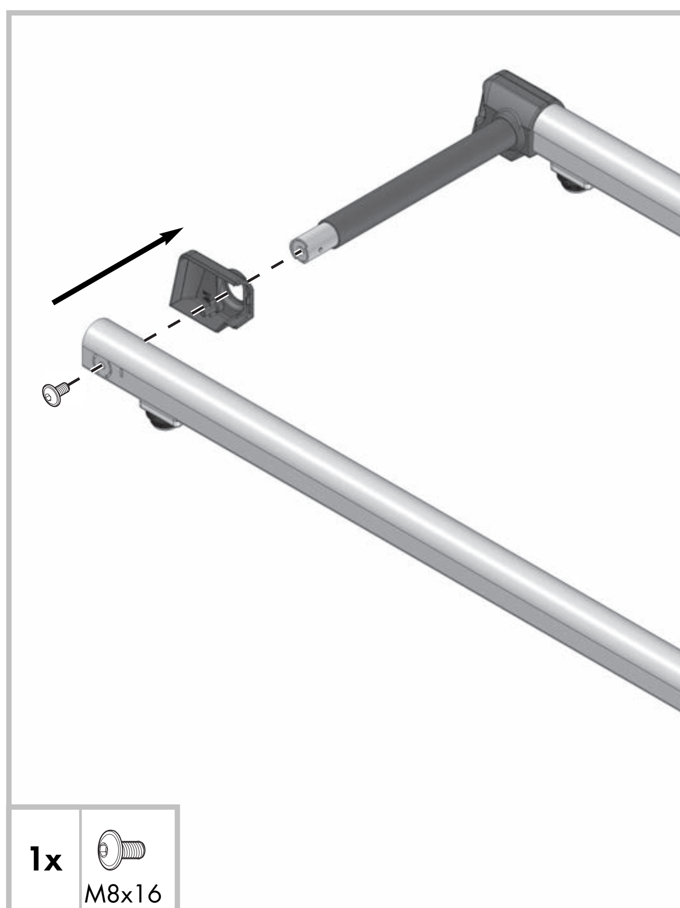
1



2 A

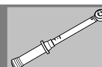








2 B



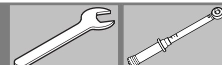
C		
4x	M8x16 M = 20 Nm	ø25x8,4

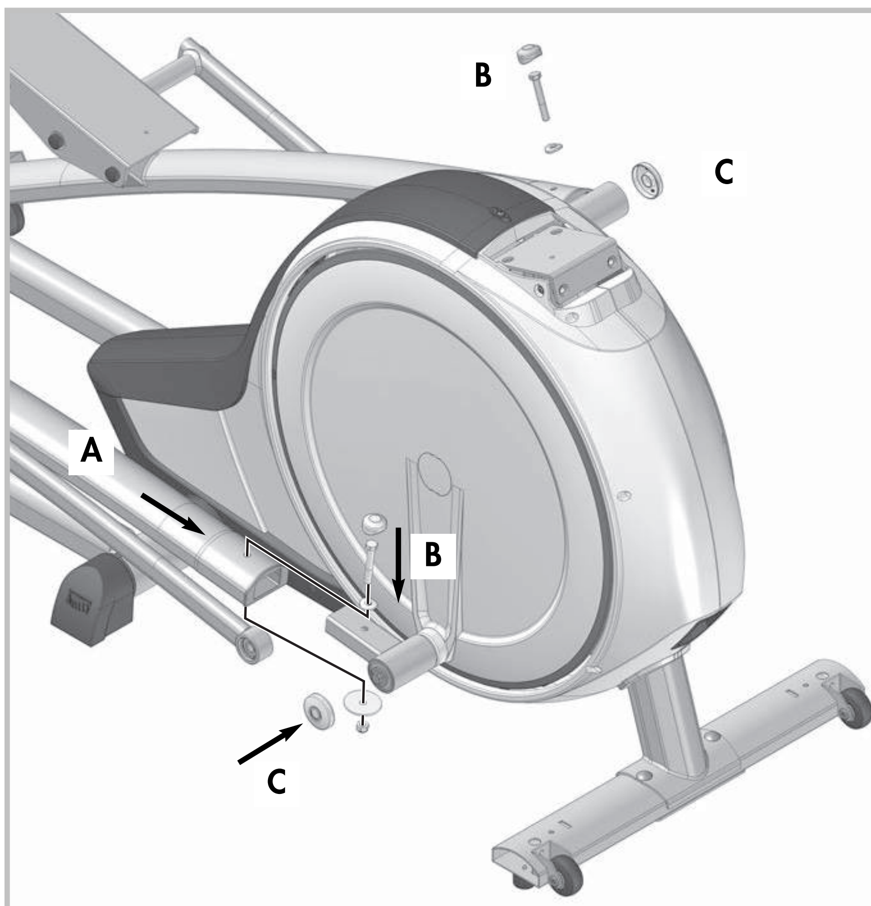
2 C

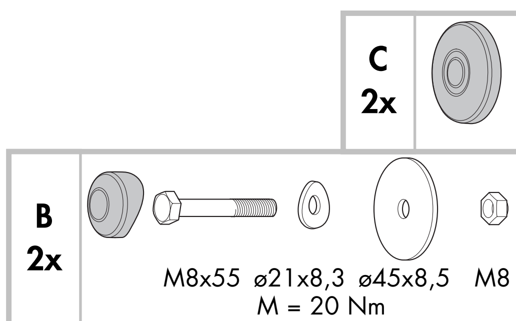



„klick"

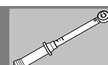
3



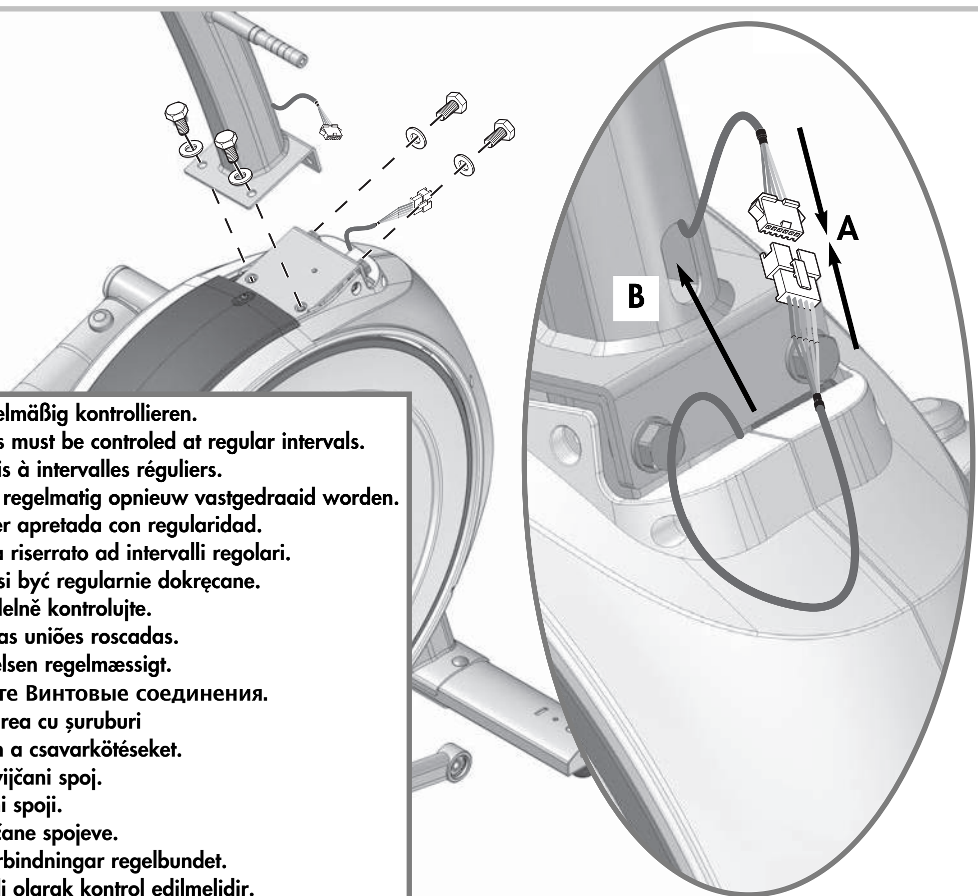




4



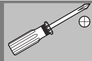
4x M10x20 ø21x10,5
M = 35-40 Nm

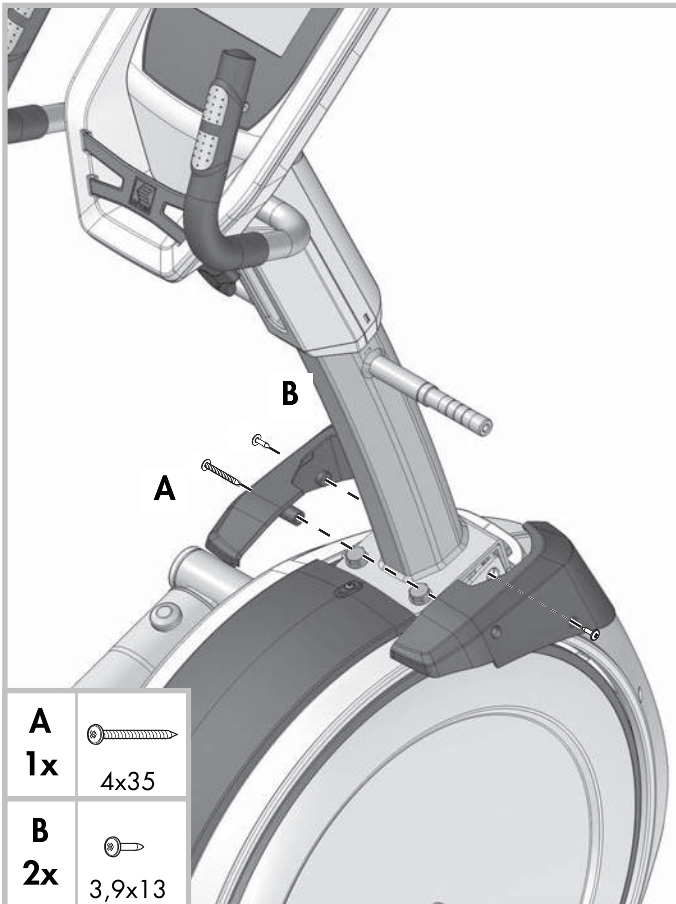


!

– D – Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
– GB – The screwed connections must be controled at regular intervals.
– F – Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
– NL – Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
– E – La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
– I – Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.
– PL – Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.
– CZ – Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
– P – Verifique regularmente as uniões roscadas.
– DK – Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.
– RUS – Регулярно проверяйте Винтовые соединения.
– RO – Verificați regulat îmbinarea cu șuruburi
– H – Ellenőrizze rendszeresen a csavarkötéseket.
– HR – Redovito provjeravajte vijčani spoj.
– SLO – Redno preverjajte vijačni spoji.
– SRB – Redovno kontrolišite vijčane spojeve.
– S – Kontrollera alla skruvförbindningar regelbundet.
– TR – Vida bağlantıları düzenli olarak kontrol edilmelidir.

5

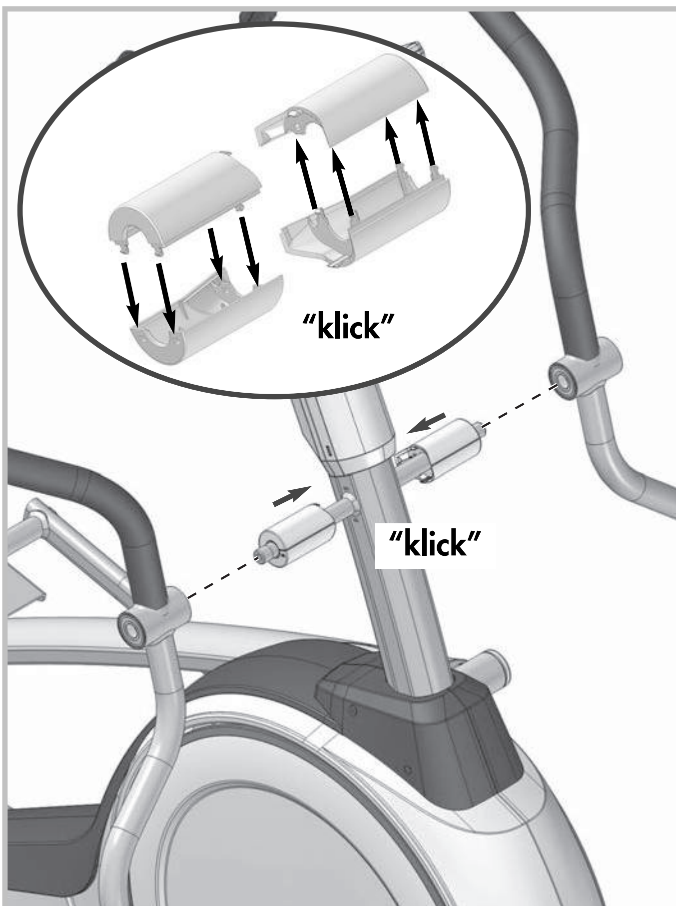



B
A
A
1x
4x35
B
2x
3,9x13

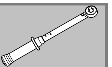
6

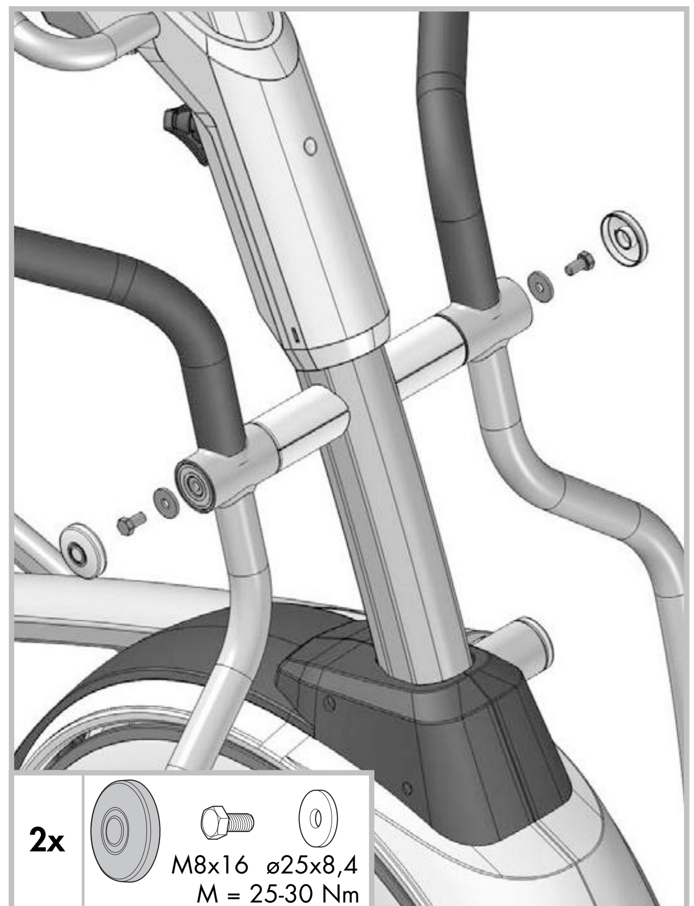

"klick"

7

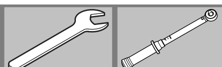

"klick"
"klick"

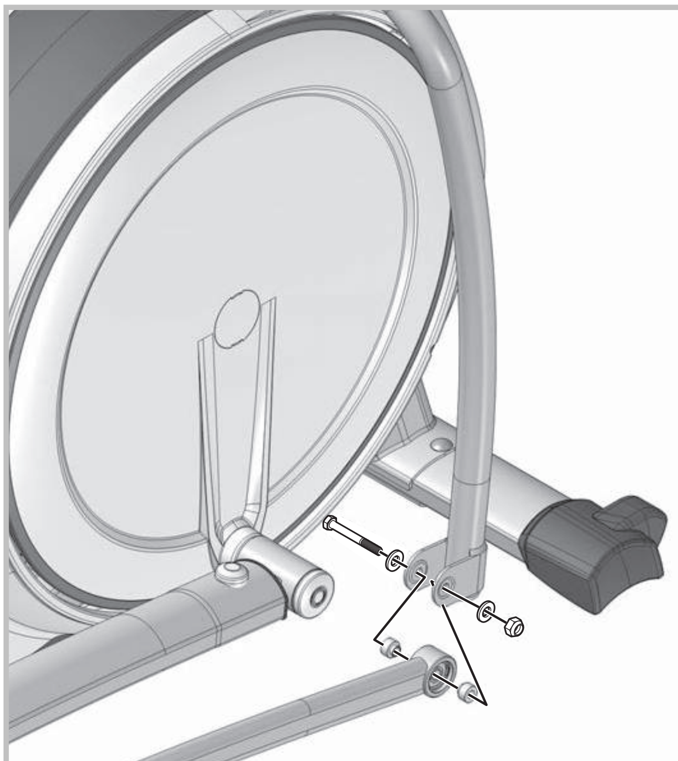
8

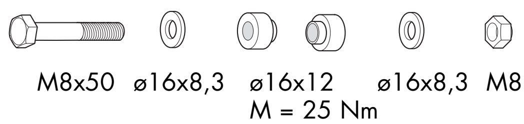



2x
M8x16
ø25x8,4
M = 25-30 Nm

9



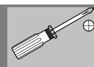


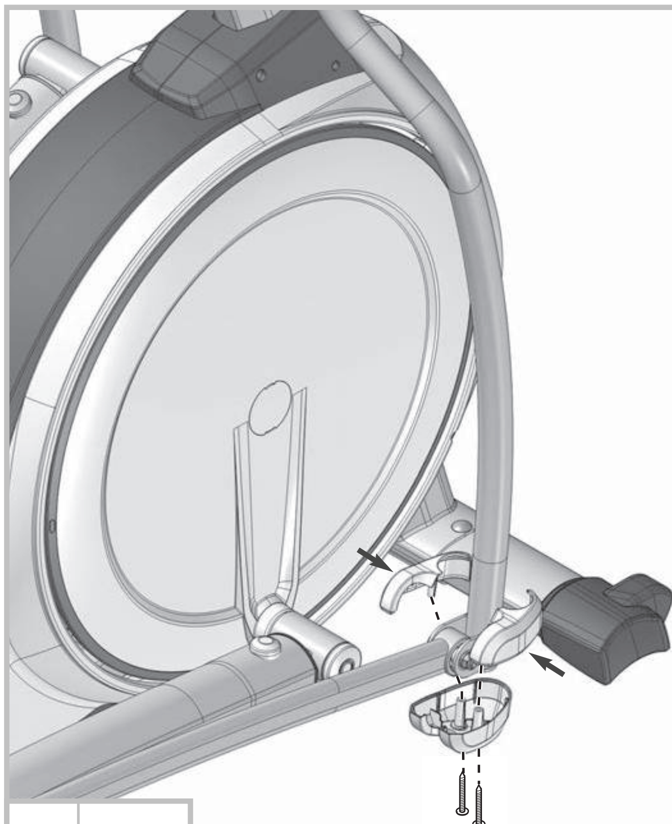


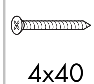
2x	M8x50	ø16x8,3	ø16x12	ø16x8,3	M8

M = 25 Nm

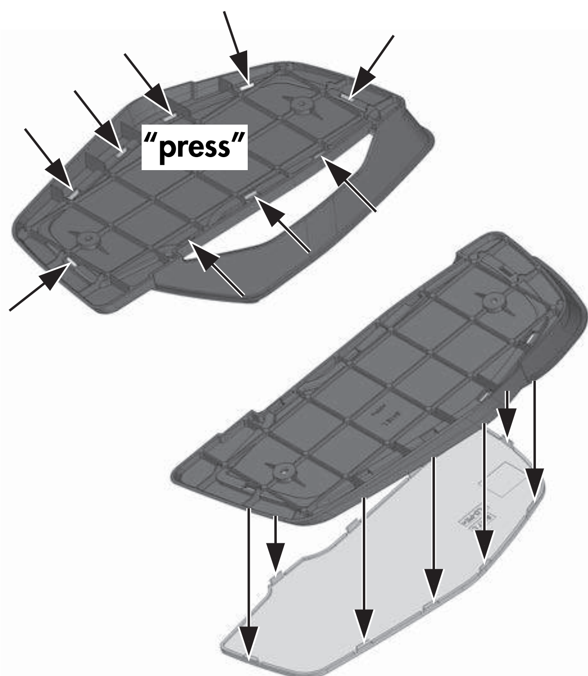
10



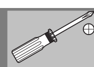


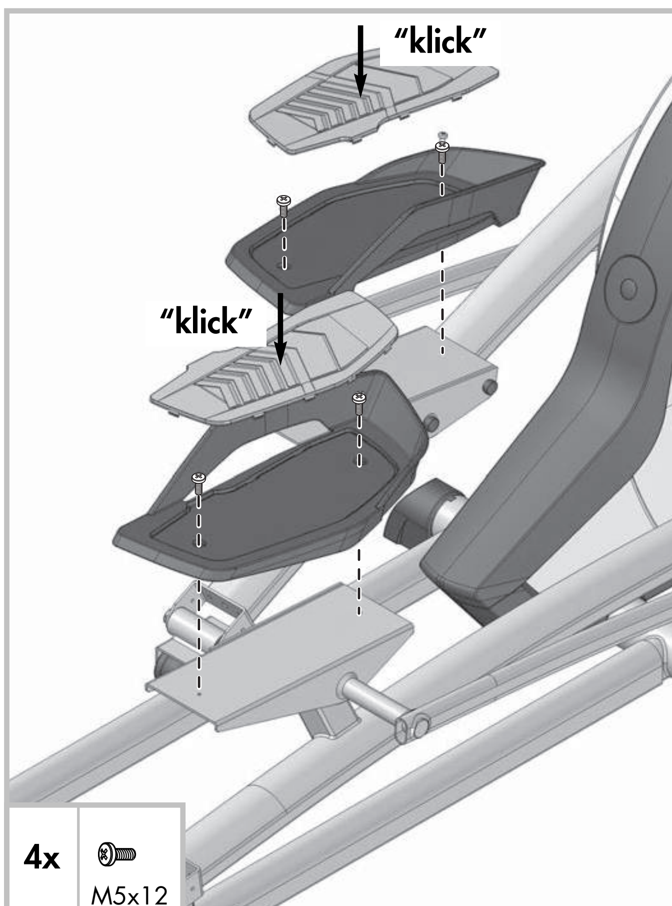
4x  4x40

11



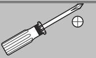
12





4x  M5x12

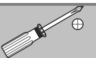
13



A

4x	4,8x13

14



B

C

B

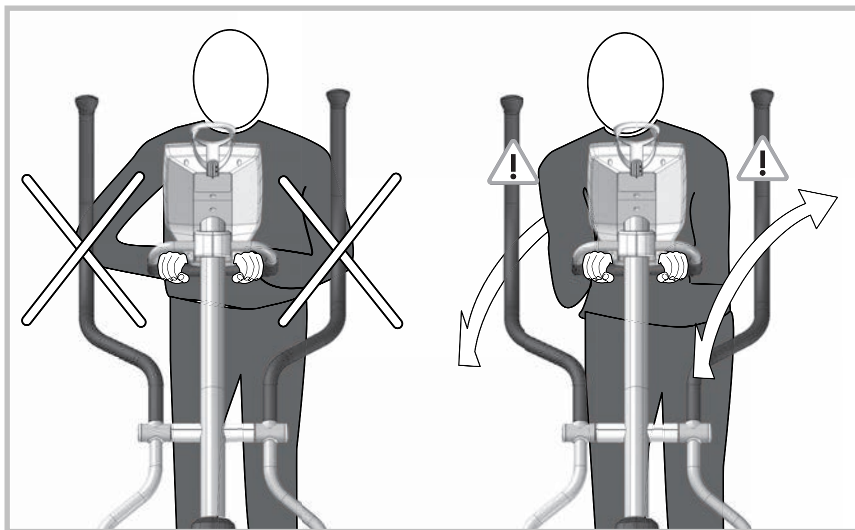
C

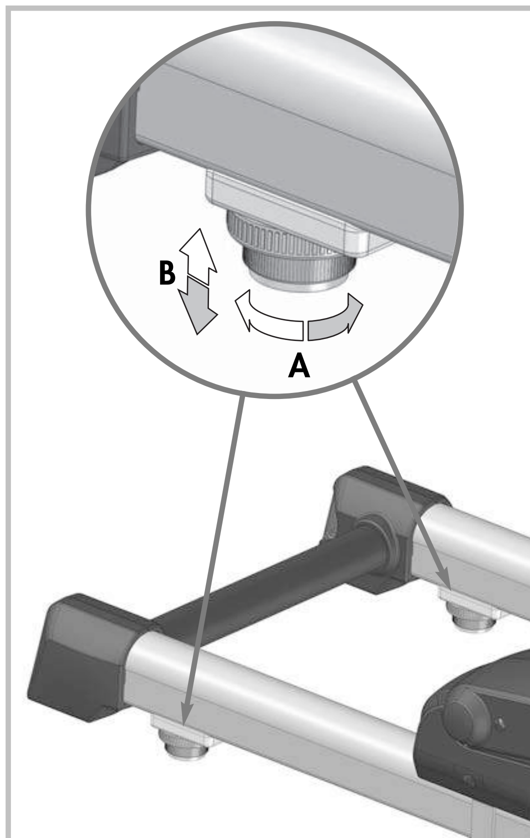
A

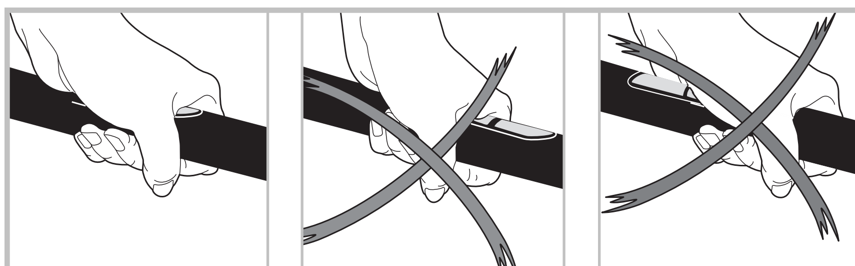
A 2x	4x35
B/C 8x	4,8x13

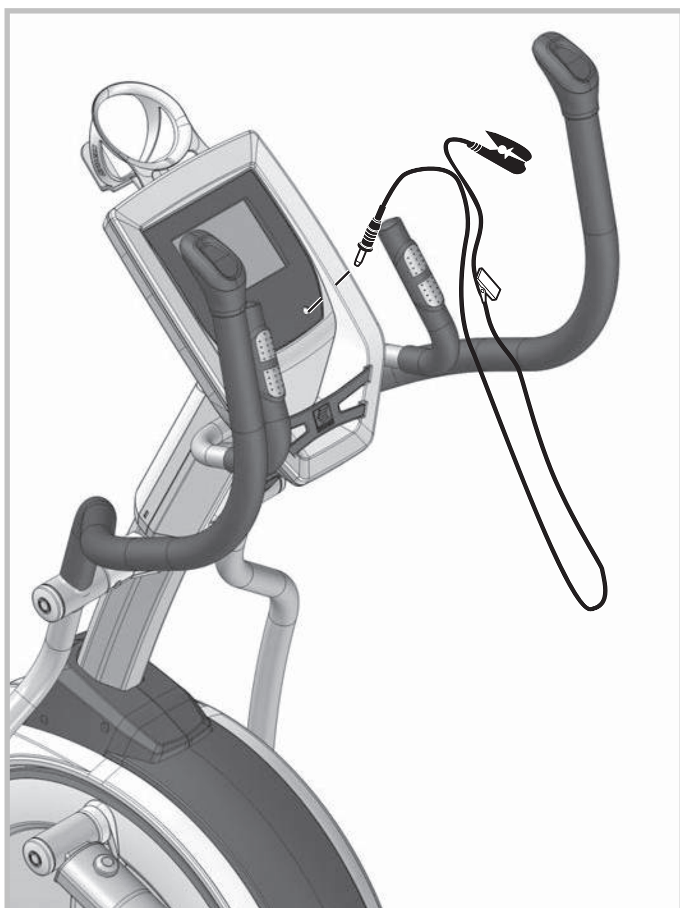
Handhabungshinweise

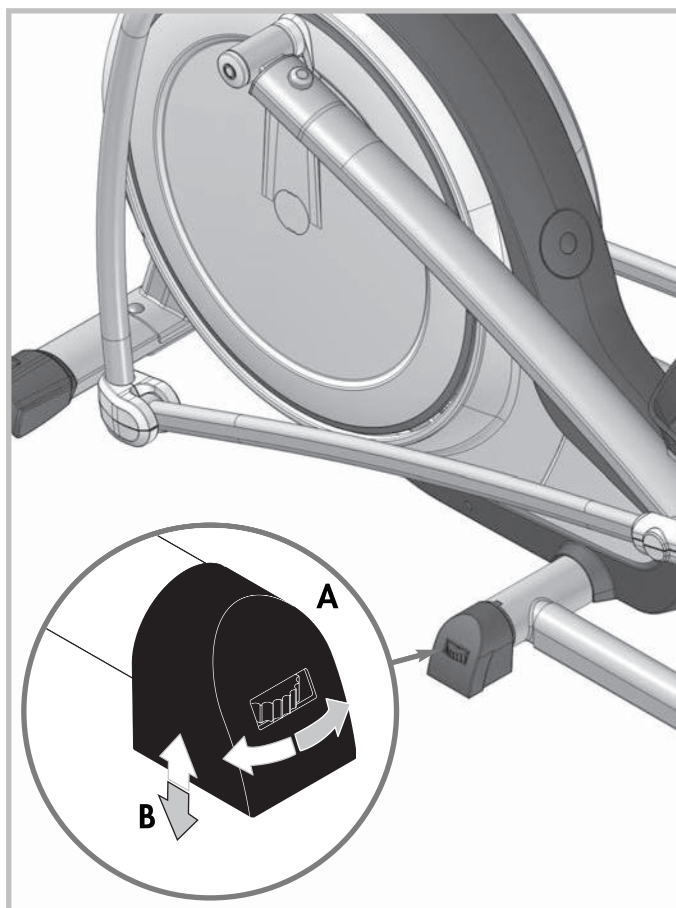
– GB – Handling
– E – Aplicación
– CZ – Pokyny k manipulaci
– RUS – Указания по обращению
– HR – Napomene o rukovanju
– S – Produktens hantering
– F – Utilisation
– I – Utilizzo
– P – Notas sobre o manuseamento
– RO – Indicații privind manipularea
– SLO – Napotki za ravnanje
– TR – Kullanım ile ilgili bilgiler
– NL – Handleiding
– PL – Zastosowanie
– DK – Håndtering
– H – Kezelési utasítások
– SRB – Uputstvo za rukovanje





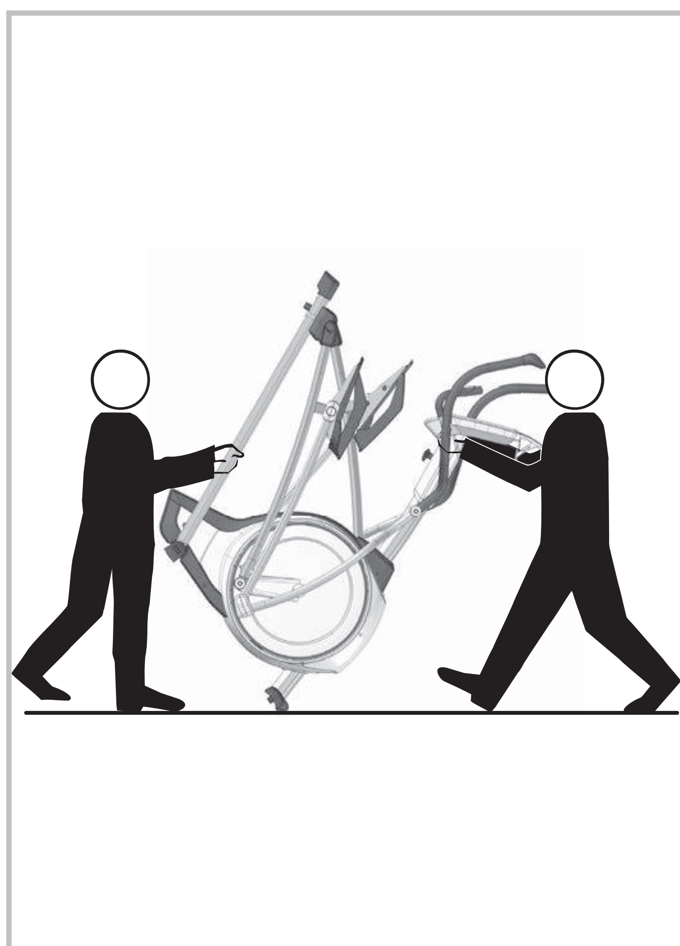


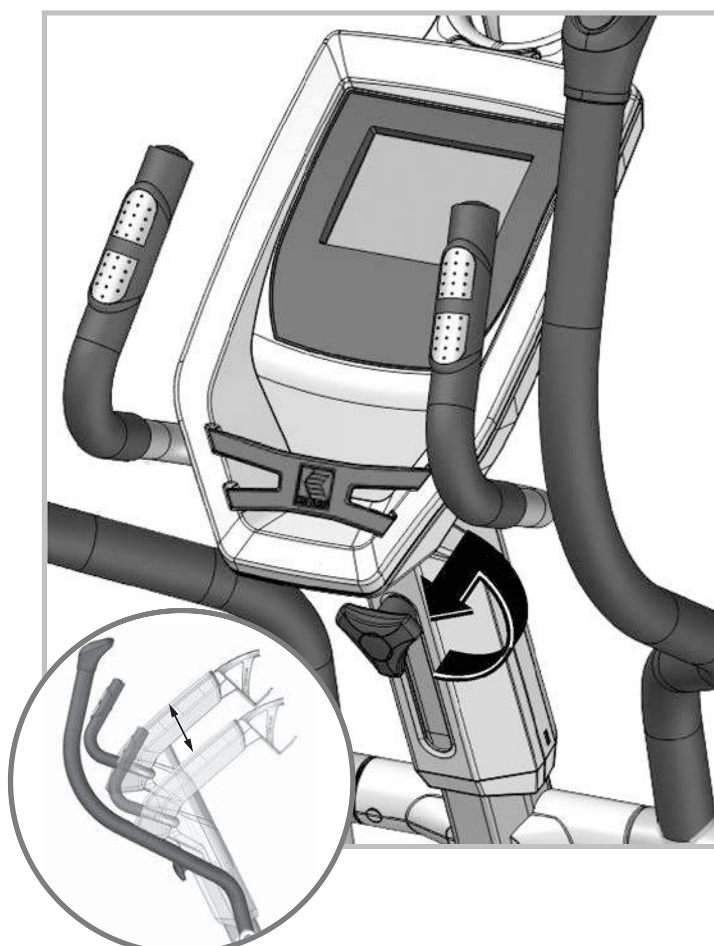




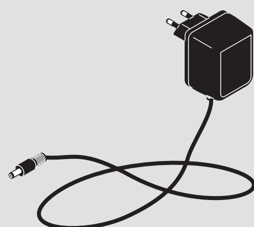
A

B

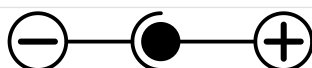


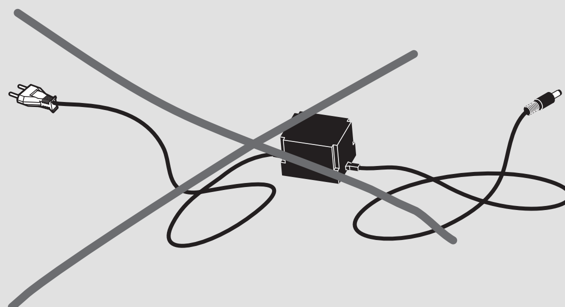


Handhabungshinweise



PRI: 100-240 V ~ 50-60Hz 0,6A
SEC: DC9V 1000mA





– D – **Achtung!** Betrieb nur mit Original 6V/9V Netzteil zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**

– GB –
– USA – **Attention!** Only use with 6/9V original power supply. **Otherwise this may result in damage.**

– F – **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son 6V/9V bloc secteur original. **Sinon risque de détérioration.**

– NL – **Let op!** Gebruik alleen toegestaan met de orginele 6V/9V transformator. **Anders gevaar voor beschadiging.**

– E – **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación 6V/9V original. **De lo contrario podría ocasionar daños.**

– I – **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale 6V/9V. **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**

– PL – **Uwaga!** Eksploatacja jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem 6V/9V. **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**

– CZ – **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem na 6V/9V. **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**

– P – **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original de 6V/9V. **Caso contrário, perigo de danos.**

– DK – **OBS!** Det er kun tilladt at bruge en original 6V/9V netdel. **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**

– RUS – **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания 6В/9В. **В противном случае существует опасность повреждения.**

– RO – **ATENȚIE!** Aparatul se va utiliza numai cu adaptor original 6V/9V. **În caz contrar există pericol de deteriorare.**

– H – **FIGYELEM!** A készülék csak eredeti 6V/9V hálózati csatlakozóval üzemeltethető. **Ellenkező esetben sérülésveszély áll fenn!**

– HR – **POZOR!** Dopuštena je uporaba samo s originalnim mrežnim dijelom od 6 V/9 V. **U suprotnome postoji opasnost od oštećenja.**

– SLO – **POZOR!** Obratovanje je dovoljeno le z originalnim električnim adapterjem 6 V / 9 V. **V nasprotnem obstaja nevarnost poškodb.**

– SRB – **PAŽNJA!** Puštanje u rad je dozvoljeno samo sa utikačem 6V/9V. **U suprotnom postoji opasnost od oštećenja.**

– S – **SE UPP!** Får endast användas med original 6V/9V nätdel. **Annars finns risk att apapraten tar skada**

– TR – **DİKKAT!** Sadece orijinal 6V/9V adaptör ile çalıştırılır. **Aksi takdirde zarar görme riski bulunmaktadır.**





– D – Bei Geräten mit Netzteil: **Achtung!** Betrieb nur mit mitgeliefertem Original-Netzteil der Original-KETTLER-Ersatzteil (siehe Ersatzteilliste) zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**

– GB – For products with power supply: **Attention!** Only use with original power unit as supplied, or with original KETTLER spare part (see spare part list). **Otherwis this may result in damage.**

– F – Pour les appareils avec bloc secteur: **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son bloc secteur original qui fait partie de la fourniture ou une pièce de rechange originale de KETTLER (voir liste des pièces de rechange). **Sinon risque de détérioration.**

– NL – Bij apparaten met transformator: **ATTENTIE:** gebruik alleen toegestaan met de bijgeleverde originele transformator of origineel KETTLER onderdeel (zie onderdelenlijst). **Anders bestaat er beschadiginggevaar.**

– E – En aparatos con fuente de alimentación: **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación original suministrada o con pieza de recambio original de KETTLER (ver lista de piezas de recambio). **De lo contrario podría ocasionar daños.**

– I – Apparecchi con alimentatore: **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale fornito in dotazione oppure con parte di ricambio originale della KETTLER (vedasi lista delle parti di ricambio). **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**

– PL – Dotyczy urządzeń z zasilaczem: **Uwaga!** Eksploatacja urządzenia jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem lub z oryginalnym urządzeniem zastępczym marki KETTLER (patrz Lista części zamiennych). **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**

– CZ – U přístrojů se síťovým zdrojem: **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem obsaženým v dodávce nebo originálním náhradním dílem od firmy KETTLER (viz seznam náhradních dílů). **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**

– P – Em aparelhos com cabo: **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original fornecido ou com a peça sobressalente original KETTLER (ver lista de peças sobressalentes). **Caso contrário, perigo de danos.**

– DK – Maskiner med netdel: **OBS!** Det er kun tilladt at bruge den medleverede originale netdel eller den originale reservedel fra KETTLER (se reservedelslisten). **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**

– RUS – Для устройств с блоком питания: **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания, входящего в комплект поставки, или оригинальной запасной части KETTLER (см. список запчастей). **В противном случае существует опасность повреждения.**

– RO – Pentru aparatele cu adaptor: **ATENȚIE!** Aparatul se va utiliza numai cu adaptorul original sau cu piesa de schimb originală KETTLER (vezi lista pieselor de schimb). **În caz contrar există pericol de deteriorare.**

– H – Hálózati csatlakozóval rendelkező készülékek esetén: **FIGYELEM!** A készülék csak a csomagolásban található eredeti hálózati csatlakozóval vagy eredeti KETTLER pótalkatrésszel (lásd az alkatrészlistát) üzemeltethető. **Ellenkező esetben sérülésveszély áll fenn!**

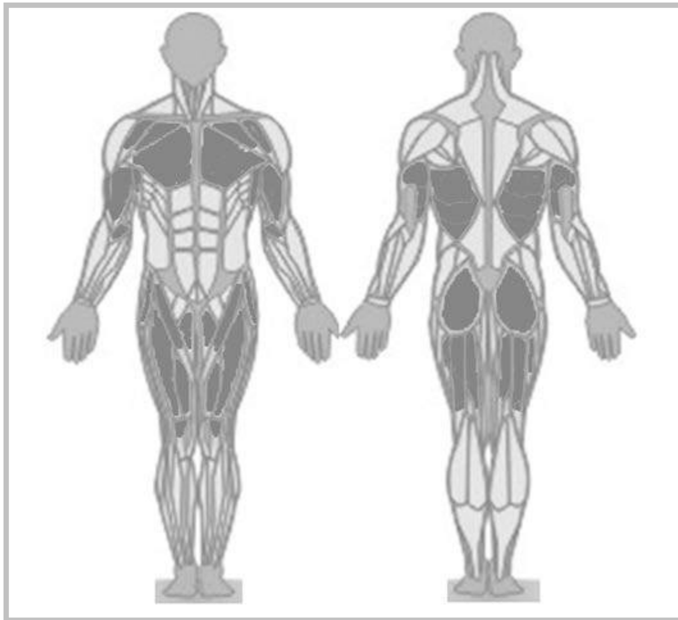
– HR – Kod uređaja s mrežnim dijelom: **POZOR!** Dopuštena je uporaba samo s isporučenim originalnim mrežnim dijelom ili originalnim KETTLER rezervnim dijelom (vidi popis rezervnih dijelova). **U suprotnome postoji opasnost od oštećenja.**

– SLO – Kod uređaja s mrežnim dijelom: **POZOR!** Dopuštena je uporaba samo s isporučenim originalnim mrežnim dijelom ili originalnim KETTLER rezervnim dijelom (vidi popis rezervnih dijelova). **U suprotnome postoji opasnost od oštećenja.**

– SRB – Kod uređaja sa utikačem za struju: **Pažnja!** Puštanje u rad je dozvoljeno samo sa isporučenim originalnim utikačem ili sa originalnim KETTLER-ovim rezervnim delom (pogledajte listu sa rezervnim delovima). **U suprotnom postoji opasnost od oštećenja.**

– S – För produkter med nätdell: **Se upp!** Det är endast tillåtet att använda original-nätdelen som ingår i köpet eller en original-KETTLER-reservdel (se reservdelslistan. **Anars finns risk att produkten tar skada**

– TR – Adaptörü olan aletler: **Dikkat!** Sadece aletle birlikte teslim edilen orijinal adaptörler veya orijinal KETTLER yedek parçaları (bakınız yedek parça listesi) kullanılabilir. **Aksi takdirde zarar görme riski bulunmaktadır.**





D Trainingsanleitung

Crosstrainer

Ideal zum Trainieren der großen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Rumpf und Schultern.

Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend d. Crosstraning eignet sich besonders für Menschen, die beruflich viel sitzen. Bei dem Training auf dem Crosstrainer haben Sie eine aufrechte Trainingsposition. Der Tücken und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet. Verschiedene Trainingsbelastungen sind möglich: Training nur der Beine mit den Händen am festen Griffbügel, Ganzkörpertraining mit passivem Armeinsatz, Ganzkörpertraining mit aktivem Armeinsatz. Die Kopplung von Bein- und Armtraining erzeugt ein effektives Ganzkörpertraining und beansprucht somit alle wichtigen Muskelgruppen.

Das Oberkörpertraining an den Armstangen beansprucht zusätzlich Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Die Vorteile:

- gelenkschonende elliptische Bewegung.
- effektives Ganzkörpertraining und Beanspruchung aller wichtigen Muskelgruppen.
- variantenreiches Training in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.
- ideal für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Energieverbrauch (kcal): ca. 700 pro Stunde

Fettverbrauch: ca. 55-59 gr. pro Stunde

Körperhaltung und Bewegungsausführung

Achten Sie auf einen festen, sicheren Stand auf den Trittflächen.

Die Schuhsohle kann dabei am vorderen Rand der Trittfläche anstoßen (insbesondere bei kleinen Personen).

Die Hände greifen den Armhebel in Brusthöhe und die Ellbogen sind hierbei leicht gebeugt. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein . Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen während der Bewegung immer leicht gebeugt bleiben.

Achten Sie während der Vorwärtsbewegung darauf, ähnlich wie beim normalen Laufen, die Ferse vom Boden abzuheben, um das Training der Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Füße zu gewährleisten.

Trainingsvariationen

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen eine Vielzahl von Trainingsvariationen. Durch das aktive und passive Bewegen der Griffstangen, können Sie die Intensität Ihres Oberkörpertrainings selbst bestimmen. So können Sie die Belastung zum Beispiel mehr auf die Bein- und Gesäßmuskulatur legen, indem Sie die Griffstangen einfach passiver und lockerer bewegen.

Um das Oberkörpertraining zu intensivieren, bewegen Sie die Griffstangen mit Ihren Armen dynamischer.

Im Großen und Ganzen bleibt es aber ein Ganzkörpertrainig, bei dem Sie neben der Gesäß- und Beinmuskulatur auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur trainieren.

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen auch die Möglichkeit, die Arme ganz wegzulassen. Umfassen Sie hierfür mit den Händen die festen Griffbügel. Dabei bleiben die Ellenbogen locker am Oberkörper, sodass die Armhebel weiter frei schwingen können. In dieser Position trainieren Sie ausschließlich die Bein- und Gesäßmuskulatur.

GB Exercising instructions

Cross trainers

Ideal for training major muscle groups like the legs, arms, torso and shoulders.

The workout is particularly easy on the joints thanks to the elliptical movement. Cross training is particularly suitable for people whose job involves a lot of sitting. When you are working out on the cross trainer you are in an upright position. There is therefore no pressure on the back and spine. Different training intensities are possible: just a leg workout – your hands then stay on the fixed handle, full body workout with passive use of the arms, full body workout with active use of the arms. Combining an arm and leg workout provides an effective full body workout using all the important muscle groups.

Upper body training on the handlebars also works out the arm, shoulder and back muscles.

The advantages:

- Elliptical movement that is easy on the joints.
- Effective full body workout using all the important muscle groups.
- A varied workout with forwards and backwards movement.
- Ideal for health based fitness training.

Calories burned (kcal): approx. 700 per hour

Fat burned: approx. 55-59 g per hour

Posture and how to work out correctly

Make sure you are standing firmly and securely on the footboards.

The sole of the shoe may meet the front end of the footboard (especially with small people).

The hands grip the handlebars at chest height and the elbows are slightly bent. The upper body is in an upright position. Make sure that your knees and elbows always remain slightly bend during the workout.

During the forward movement, make sure that you lift your heels off the floor, similar to normal running, to ensure that you work out your calf muscles and improve circulation to the feet.

Workout options

Your cross trainer provides you with a number of workout options. You can determine the intensity of your upper body workout yourself by actively and passively moving the handlebars. For example, you can increase the intensity on the leg and gluteal muscles simply by moving the handlebars in a more passive and relaxed way.

To intensify the upper body workout move the handlebars more dynamically using your arms.

On the whole though, it is still a full body workout, where besides the gluteal and leg muscles, the shoulder, arm and back muscles are also worked out.

Your cross trainer also offers you the chance to leave out the arms completely. For this, grip the fixed handle with your hands. In doing so, keep your elbows relaxed next to your upper body so that the handlebars can continue to swing freely. In this position you are only working out your leg and gluteal muscles.

F Instructions pour l'entraînement

Vélo elliptique

Idéal pour l'entraînement des grands groupes de muscles tels que les jambes, les bras, le tronc et les épaules.

Le déroulement elliptique du mouvement permet un entraînement ménageant les articulations. Le cross-training convient particulièrement aux personnes qui sont souvent assises pendant leur travail. Lors de l'entraînement sur le vélo elliptique, vous avez le dos droit. Cela soulage le dos et la colonne vertébrale. Différentes possibilités d'entraînement vous sont offertes : seulement l'entraînement des jambes – les mains demeurent alors sur la poignée fixe, entraînement de tout le corps avec utilisation passive des bras, entraînement de tout le corps avec utilisation active des bras. L'association de l'entraînement des bras et des jambes engendre un entraînement effectif pour tout le corps et sollicite ainsi tous les groupes de muscles importants.

L'entraînement du buste avec les barres pour les bras sollicite en plus la musculature des bras, des épaules et du dos.

Les avantages :

- Mouvement elliptique ménageant les articulations.
- Entraînement effectif de l'ensemble du corps et sollicitation de tous les groupes de muscles importants.
- Entraînement très diversifié dans les mouvements vers l'avant et l'arrière.
- Idéal pour un entraînement de condition physique axé sur la santé.

Dépense d'énergie (kcal): env. 700 par heure

Perte de graisse : env. 55 à 59 g par heure

Posture et exécution du mouvement

Veillez à avoir une position stable et sûre sur les marchepieds.

La semelle des chaussures peut se trouver contre le bord avant du marchepied (en particulier pour les personnes qui sont petites).

Les mains saisissent les poignées à hauteur de la poitrine, les coudes étant alors légèrement pliés. Le buste est en position droite. Veillez à ce que genoux et coudes demeurent légèrement fléchis pendant le mouvement.

Pendant le mouvement en marche avant, veillez, comme pour une marche normale, à soulever les talons du sol pour assurer l'entraînement de la musculature des mollets et la circulation du sang dans les pieds.

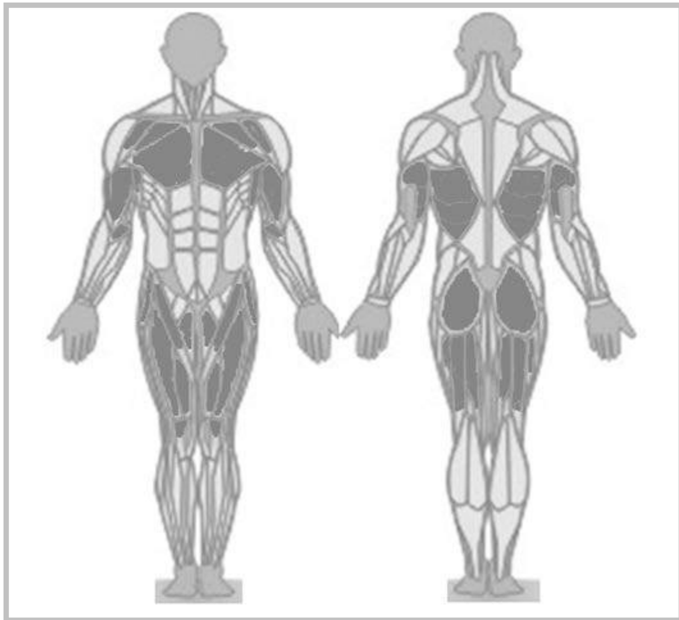
Variantes d'entraînement

Votre vélo elliptique vous offre un grand nombre de variantes d'entraînement. Grâce au mouvement actif et passif des poignées, vous pouvez décider vous-même de l'intensité de l'entraînement du buste. Vous pouvez ainsi solliciter par exemple davantage la musculature des jambes et du fessier en déplaçant tout simplement les poignées de façon plus passive et plus souple.

Pour intensifier l'entraînement du buste, effectuez un déplacement plus dynamique des poignées avec les bras.

Mais dans l'ensemble, cela demeure un entraînement de tout le corps vous permettant d'entraîner, outre la musculature du fessier et des jambes, également la musculature des épaules, des bras et du dos.

Votre vélo elliptique vous offre aussi la possibilité de ne pas utiliser les bras du tout. À cet effet, saisissez avec les mains les poignées fixes. Les coudes demeurent alors décontractés contre le buste si bien que les poignées mobiles peuvent continuer à se déplacer. Dans cette position, vous entraînez uniquement la musculature des jambes et du fessier.





NL Trainingshandleiding

Crosstrainer

Ideaal voor het trainen van de grote spiergroepen zoals benen, armen, romp en schouders.

Door de elliptische bewegingsafloop is de training uiterst gewrichtontziend. Crosstraining is vooral heel geschikt voor mensen die beroepshalve veel zitten. Bij het trainen op de crosstrainer heeft u een rechte trainingspositie. De rug en de wervelkolom worden daardoor ontlast. Er zijn verschillende trainingsbelastingen mogelijk: alleen beentraining – dan blijven de handen aan de vaste greepbeugel, training van het hele lichaam met passief gebruik van de armen, training van het hele lichaam met actief gebruik van de armen. De koppeling van been- en armtraining resulteert in een effectieve training van het hele lichaam waarbij alle belangrijke spiergroepen ingezet worden.

Bij de bovenlichaamtraining met de armstangen worden bovendien de arm-, schouder- en rugspieren ingezet.

De voordelen:

- elliptische beweging die de gewrichten ontziet.
- effectieve training van het hele lichaam en inzetten van alle belangrijke spiergroepen.
- afwisselingrijke training in de voorwaartse en rugwaartse beweging.
- ideaal voor een gezondheid georiënteerde fitnesstraining.

Energieverbruik (kcal): ca. 700 per uur
Vetverbranding: ca. 55-59 gr. per uur

Lichaamshouding en bewegingsuitvoering

Let op een stevige, stabiele stand op de treevlakken.

De schoenzool kan daarbij tegen de voorste rand van het treevlak stoten (vooral bij kleinere personen).

Pak met de handen de armhendels op borsthoogte vast en houd de ellenbogen daarbij licht gebogen. Houd het bovenlichaam in een rechte positie. Let erop, dat de knieën en ellenbogen tijdens de beweging altijd licht gebogen blijven.

Let tijdens de voorwaartse beweging erop, zoals bij het normale lopen, de hak van de bodem op te heffen, om de training van de kuitspieren en de doorbloeding van de voeten te waarborgen.

Trainingsvariaties

Uw crosstrainer biedt u een veelvoud aan trainingsvariaties. Door het actieve en passieve bewegen van de armhendels kunt u de intensiteit van uw bovenlichaamtraining zelf bepalen. Zo kunt u de belasting bijvoorbeeld meer op de been- en bilspieren leggen, doordat u de armhendels gewoon passiever en losser beweegt.

Om de training van het bovenlichaam te intensiveren, beweegt u de armhendels met uw armen dynamischer.

Over het algemeen blijft het echter een training van het hele lichaam, waarbij u naast de bil- en beenspieren ook de schouder-, arm- en rugspieren traint.

Uw crosstrainer biedt u ook de mogelijkheid de armen helemaal weg te laten. Pak hiervoor met de handen de vaste greepbeugel vast. Daarbij blijven de ellenbogen losjes bij het bovenlichaam, zodat de armhendels vrij bewegen kunnen. In deze positie traint u uitsluitend de been- en bilspieren.

E Instructions para el entrenamiento

Bicicleta elíptica

Ideal para ejercitar las principales zonas musculares como las piernas, los brazos, el tronco y los hombros.

Este ejercicio es especialmente beneficioso para las articulaciones gracias al movimiento elíptico. La bicicleta elíptica es ideal para personas que trabajan mucho tiempo sentadas. Al hacer ejercicio con la bicicleta elíptica se mantiene una posición erguida, de forma que se descarga la espalda y la columna vertebral.

Hay diferentes opciones para el entrenamiento: ejercitar solo las piernas y para ello mantener las manos en el manillar fijo, ejercitar todo el cuerpo usando los brazos de forma pasiva o bien usando los brazos de forma activa. Con la combinación de ejercicios de piernas y brazos se realiza un entrenamiento de todo el cuerpo y se trabajan todas las zonas musculares importantes.

Al hacer ejercicios de tronco con las barras se trabaja la musculatura de los brazos, los hombros y la espalda.

Ventajas:

- movimiento elíptico beneficioso para las articulaciones.
- se ejercita de forma efectiva todo el cuerpo y se trabajan todas las zonas musculares importantes.
- entrenamiento variado con movimiento hacia delante y hacia atrás.
- ideal para hacer ejercicio para mantenerse sano.

Consumo energético (kcal): aprox. 700 por hora

Consumo de grasa: aprox. 55-59 g por hora

Postura y ejecución de los movimientos

Procure mantener una posición estable y segura sobre los pedales.

La suela de los zapatos puede golpearse contra el borde delantero del pedal (especialmente en el caso de personas de menor estatura).

Debe agarrar las barras con las manos a la altura del pecho y doblar ligeramente los codos. El tronco queda de este modo en una posición erguida. Procure mantener siempre las rodillas y codos ligeramente doblados durante el ejercicio.

Al realizar movimientos hacia delante, intente moverse de forma similar a cuando corre, levantando los talones del suelo para asegurar que se trabaja la musculatura de las pantorrillas y que la sangre de los pies circula adecuadamente.

Variaciones de ejercicios

La bicicleta elíptica le ofrece una gran variedad de tipos de ejercicios. Al mover las barras de sujeción activa o pasivamente podrá ajustar usted mismo la intensidad de trabajo del tronco. De este modo puede, por ejemplo, ejercitar más la musculatura de las piernas y los glúteos si decide mover las barras de una forma más pasiva y relajada.

Para intensificar el trabajo del tronco, mueva las barras con los brazos de forma más dinámica.

En general, el ejercicio siempre será un trabajo del cuerpo entero, ya que, además de ejercitar los glúteos y los músculos de las piernas, también trabaja la musculatura de los hombros, brazos y espalda.

La bicicleta elíptica también le ofrece la posibilidad de no trabajar los brazos. Para ello debe agarrar con las manos el manillar fijo y dejar los codos en posición relajada pegados al tronco para que las barras puedan moverse sin obstáculos. En esta posición, trabaja exclusivamente la musculatura de las piernas y los glúteos.

I Istruzioni per l'allenamento

Crosstrainer

Ideale per l'allenamento dei grandi gruppi muscolari come quelli di gambe, braccia, busto e spalle.

L'andamento ellittico del movimento consente di allenarsi senza sforzare le articolazioni. L'allenamento con il crosstrainer è particolarmente adatto per le persone che stanno sedute a lungo per ragioni di lavoro. Questo tipo di allenamento viene eseguito in posizione eretta, consentendo così di non affaticare la schiena e la colonna vertebrale. Sono possibili diversi carichi di allenamento: solo allenamento delle gambe – tenendo le mani sull'impugnatura fissa, allenamento di tutto il corpo con utilizzo passivo delle braccia, allenamento di tutto il corpo con utilizzo attivo delle braccia. La sinergia di allenamento di gambe e braccia produce un allenamento efficace per tutto il corpo, coinvolgendo tutti i gruppi muscolari rilevanti.

L'allenamento del busto sulle barre per le braccia coinvolge inoltre la muscolatura di braccia, spalle e schiena.

I vantaggi:

- movimento ellittico che non affatica le articolazioni
- efficace allenamento per tutto il corpo che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari
- allenamento vario, grazie al movimento in avanti e a ritroso
- ideale per un allenamento fitness orientato alla salute.

Consumo energetico (kcal): ca. 700 all'ora.

Combustione dei grassi: ca. 55-59 g. all'ora.

Posizione del corpo ed esecuzione del movimento

Fare attenzione a mantenere una posizione stabile e sicura sulle superfici di appoggio.

La suola delle scarpe può stare a contatto con il bordo anteriore della superficie di appoggio (soprattutto per persone di piccola statura).

Le mani afferrano la leva per le braccia all'altezza del petto, con i gomiti leggermente piegati. Il busto va impostato in posizione eretta. Durante il movimento, fare attenzione a mantenere sempre ginocchia e gomiti leggermente piegati.

Durante il movimento in avanti, fare attenzione, esattamente come quando si cammina, a sollevare il tallone dal suolo, per garantire l'allenamento della muscolatura dei polpacci e l'irrorazione sanguigna dei piedi.

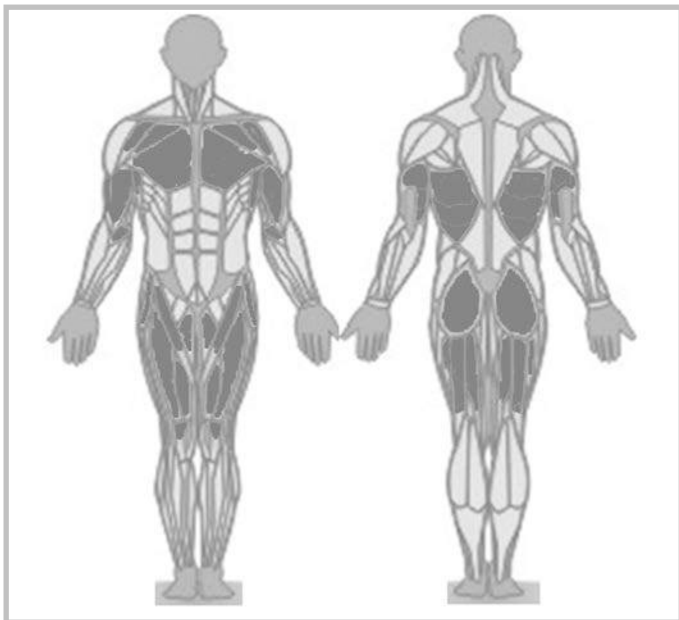
Variazioni di allenamento

Il crosstrainer offre numerose possibilità di variare l'allenamento. Grazie al movimento attivo e passivo delle barre di impugnatura, è possibile determinare in modo personalizzato l'intensità dell'allenamento del busto. Così è possibile, ad esempio, concentrare lo sforzo sulla muscolatura di gambe e glutei, semplicemente muovendo le barre di impugnatura in selezione passiva e con la massima leggerezza.

Per intensificare l'allenamento del busto, invece è necessario muovere con maggiore dinamicità le barre di impugnatura con le braccia.

Complessivamente, però, si tratta sempre di un allenamento per tutto il corpo, poiché oltre alla muscolatura di glutei e gambe si allenano anche i muscoli di spalle, braccia e schiena.

Il crosstrainer consente anche di non coinvolgere le braccia nell'allenamento. A tale scopo, far presa con le mani sull'impugnatura fissa. I gomiti devono rimanere rilassati lungo il busto per permettere alle leve per le braccia di continuare a oscillare liberamente. In questa posizione si allena esclusivamente la muscolatura di gambe e glutei.





PL Instrukcja treningowa

Crosstrainer

Idealny do treningu dużych grup mięśniowych jak nogi, ramiona, tułów i barki.

Eliptyczna sekwencja ruchów podczas treningu nie obciąża stawów. Crosstraining jest odpowiedni w szczególności dla osób, które wykonują pracę siedzącą. W czasie treningu na urządzeniu Crosstrainer ciało przyjmuje pozycję wyprostowaną. W ten sposób plecy i kręgosłup są odciążone. Istnieją różne warianty obciążeń treningowych: trening wyłącznie dla nóg – wówczas dłonie pozostają na nieruchomych rączkach urządzenia, trening całego ciała bez aktywnej pracy ramion, trening całego ciała połączony z aktywną pracą ramion. Połączenie treningu nóg i ramion tworzy efektywny trening całego ciała i tym samym absorbuje wszystkie ważne grupy mięśniowe.

Trening górnych partii ciała przy użyciu drążków angażuje dodatkowo muskulaturę ramion, barków i pleców.

Korzyści:

- nieobciążające stawów eliptyczne ruchy
- efektywny trening całego ciała i zaangażowanie wszystkich ważnych grup mięśniowych
- wielowariantowy trening przy wykonywaniu ruchów w przód i w tył
- ideany jako zdrowotny trening fitness

Zużycie energii (kcal): ok. 700 na godzinę
Spalanie tłuszczu: ok. 55-59 g na godzinę

Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

Należy zwrócić uwagę na pewne, bezpieczne umieszczenie stóp na pedałach.

Istnieje możliwość zahaczenia podeszwą buta o przednią krawędź pedału (dotyczy zwłaszcza osób o niskim wzroście).

Chwycić dłońmi dźwignię ręczną na wysokości klatki piersiowej, łokcie są przy tym lekko zgięte. Górna część ciała przyjmuje pozycję wyprostowaną. Należy zwrócić uwagę na to, żeby podczas ćwiczeń kolana i łokcie zawsze pozostały lekko ugięte.

Podczas wykonywania ruchów w przód należy zwrócić uwagę, aby podobnie jak przy normalnym bieganiu odrywać pięty od podłoża, w celu zapewnienia treningu mięśni łydek oraz ukrwienia stóp.

Warianty treningu

Urządzenie Crosstrainer umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów drążkiem pozwala samodzielnie określić intensywność treningu górnych partii ciała. Można np. bardziej obciążyć mięśnie nóg i pośladków poruszając drążkami w sposób bardziej bierny i swobodny.

W celu zwiększenia intensywności treningu należy poruszać drążkami bardziej dynamicznie.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to jednak trening całego ciała, w czasie którego trenuje się, obok mięśni pośladków i nóg, także mięśnie barków, ramion oraz pleców.

Urządzenie Crosstrainer oferuje także możliwość zupełnej rezygnacji z pracy ramion. W tym celu należy chwycić dłońmi nieruchome rączki urządzenia. Łokcie pozostają luźno przy górnej części ciała, tak dźwignie ręczne poruszają się swobodnie. W tej pozycji trenuje się wyłącznie mięśnie nóg i pośladków.

CZ Návod k tréninku

Krosový trenažér

Ideální pro trénink velkých svalových skupin, jako nohy, paže, trup a ramena.

Díky eliptickému průběhu pohybu je trénink obzvláště šetrný ke kloubům. Krosový trénink je obzvláště vhodný pro osoby, které mají sedavé zaměstnání. Při tréninku na krosovém trenažéru máte vzpřímenou tréninkovou polohu. Tím se odlehčí zádům a páteři. Jsou možná různá tréninková zatížení. Pouze trénink nohou, poté zůstanou paže na pevném madle, celotělový trénink s pasivním nasazením paží, celotělový trénink s aktivním nasazením paží. Spojení tréninku nohou a paží představuje efektivní celotělový trénink a jsou tak namáhány všechny důležité svalové skupiny.

Trénink horní části těla na pohyblivých madlech pro ruce navíc dodatečně posiluje svalstvo paží, ramen a zad.

Výhody:

- eliptický pohyb šetrný pro klouby.
- efektivní celotělový trénink a namáhání všech důležitých svalových skupin.
- bohaté varianty tréninku při pohybu dopředu i dozadu.
- ideální pro zdravotně orientovaný kondiční trénink.

Spotřeba energie (kcal): cca 700 za hodinu

Spalování tuku: cca 55-59 g za hodinu

Držení těla a provádění pohybů

Dbejte na pevný a stabilní postoj na šlapátkách.

Podrážka bot přitom může přiléhat k přednímu okraji šlapátka (především u malých osob).

Rukama uchopte pohyblivá madla ve výšce hrudníku a lehce přitom pokrčte lokty. Horní část těla je ve vzpřímené poloze. Dbejte na to, aby kolena a lokty zůstaly během pohybu vždy lehce pokrčeny.

Během pohybu směrem dopředu dbejte na to, abyste podobně jako při normálním běhu zdvihali paty od země a zajistili tak trénink lýtkového svalstva a prokrvení chodidel.

Obměny tréninku

váš krosový trenažér vám nabízí velké množství variant tréninku. Díky aktivnímu nebo pasivnímu pohybu madel můžete sami určovat intenzitu tréninku horní části těla. Můžete například klást zátěž více na svalstvo nohou a na hýžďové svalstvo, tím že budete prostě pohybovat madly pasivněji a volněji.

Pro zintenzivnění tréninku horní části těla pohybujte madly za pomoci paží dynamičtěji.

Ve výsledku se ale jedná o celotělový trénink, při kterém vedle svalstva hýždí a nohou trénujete také svalstvo ramen, paží a zad.

Váš krosový trenažér vám také nabízí možnost paže zcela vynechat. Pro tento účel uchopte rukama pevná madla. Přitom zůstávají lokty volně u horní části těla, takže pohyblivá madla mohou dále volně kmitat. V této poloze trénujete výlučně svalstvo nohou a hýždí.

P Instruções de treino

Crosstrainer

Ideal para treinar os grandes grupos musculares, como as pernas, os braços, o tronco e os ombros.

Através dos movimentos elípticos, o treino poupa bastante as articulações. O crosstraining é especialmente adequado para pessoas que estão bastante tempo sentadas por motivos profissionais. Ao treinar no crosstrainer obtém uma posição de treino vertical. As costas e a coluna são assim poupadas. São possíveis vários esforços de treino: Apenas treino de pernas – as mãos permanecem na pega fixa, treino de corpo inteiro com utilização passiva dos braços, treino de corpo inteiro com utilização activa dos braços. A união do treino de pernas e braços cria um treino de corpo inteiro eficaz e actua assim sobre todos os grupos musculares importantes.

O treino do tronco nas barras para braços actua principalmente nos músculos dos braços, ombros e costas.

As vantagens:

- movimento elíptico que poupa as articulações.
- treino de corpo inteiro eficaz e esforço de todos os grupos musculares importantes.
- treino variado nos movimentos para a frente e para trás.
- ideal para um treino de fitness orientado para a saúde.

Consumo de energia (kcal): aprox. 700 por hora

Consumo de gordura: aprox. 55-59 g por hora

Postura corporal e execução dos movimentos

Certifique-se de que se encontra correctamente posicionado e firme sobre as superfícies para os pés.

A sola do sapato pode tocar na margem dianteira da superfície para os pés (principalmente no caso de pessoas pequenas).

As mãos seguram a pega para os braços à altura do peito e os cotovelos estão ligeiramente curvados. O tronco assume uma posição vertical. Tenha em conta que os joelhos e os cotovelos têm de estar sempre ligeiramente curvados durante o movimento.

Tal como na corrida normal, durante o movimento para a frente não se esqueça de levantar o calcanhar do solo para permitir o treino dos músculos da barriga das pernas e a irrigação dos pés.

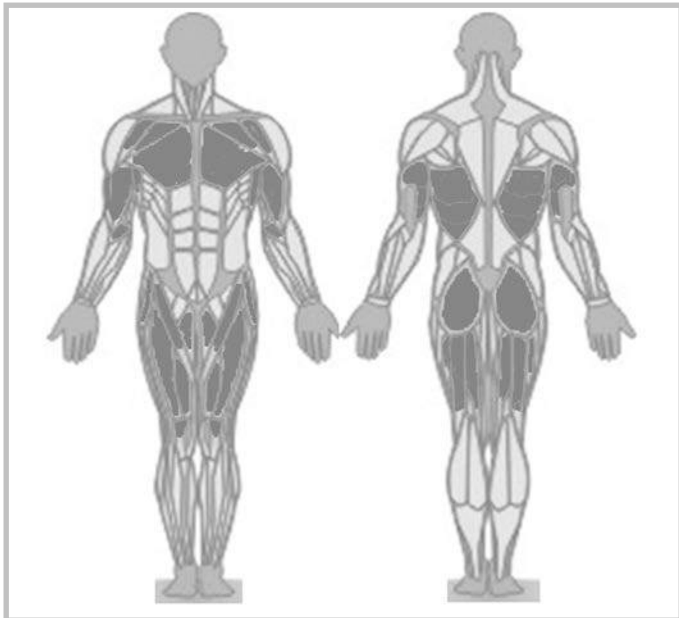
Variações de treino

O seu crosstrainer oferece-lhe inúmeras variações de treino. Através do movimento activo e passivo das barras de apoio, poderá determinar a intensidade do treino do tronco de forma individual. Por exemplo, pode aplicar mais esforço nos músculos das pernas e dos glúteos ao mover as barras de apoio de forma mais passiva e solta.

De modo a intensificar o treino do tronco, movimente as barras de apoio com os braços de forma mais dinâmica.

No geral, não deixa de ser um treino de corpo inteiro, em que não trabalha apenas os músculos das pernas e dos glúteos mas também dos ombros, dos braços e das costas.

O seu crosstrainer oferece-lhe também a possibilidade de nem sequer treinar os braços. Para isso, agarre as pegas fixas com as mãos. Os cotovelos ficam soltos ao longo do tronco, de modo a que as pegas dos braços possam continuar a oscilar livremente. Nesta posição, treine exclusivamente os músculos das pernas e dos glúteos.





DK Træningsvejledning

Crosstrainer

Ideel til træning af de store muskelgrupper, som f.eks. ben, arme, ryg og skuldre.

Da bevægelserne foretages i en elliptisk bane, skånes dine led under træningen. Crosstræning egner sig især til mennesker, som sidder meget ned på deres arbejde. Når du træner med crosstraineren, har du en opret træningsposition. Derved mindskes belastningen af ryggen og rygsøjlen. Der kan trænes med forskellige belastninger: Kun træning af ben – her hviler hænderne på det faste styr, træning af hele kroppen med passive arme, træning af hele kroppen med aktive arme. Samtidig belastning af arme og ben træner hele kroppen effektivt og aktiverer alle vigtige muskelgrupper.

Træning af overkroppen med håndgrebene aktiverer musklerne i arme, skuldre og ryg.

Fordele:

- Elliptisk bevægelse, der skåner leddene.
- Effektiv træning af hele kroppen og aktivering af alle vigtige muskelgrupper.
- Varieret træning i fremadrettet og bagudrettet bevægelse.
- Ideel til sundhedsorienteret fitnesstræning.

Energiforbrug (kcal): ca. 700 pr. time

Fedtforbrug: ca. 55-59 g pr. time

Kropsholdning og bevægelsesforløb

Sørg for, at du står sikkert på fodpladerne.

Skosålen må godt støde imod fodpladernes forreste kant (især hos små personer).

Grib fat om håndgrebene i brysthøjde; albuerne skal være let bøjede. Overkroppen skal være ret. Sørg for, at knæ og albuer altid er let bøjede under bevægelsen.

Løft hælen op, ligesom når du går normalt. På denne måde aktiveres blodcirkulationen i benene og lægmusklerne trænes.

Træningsvarianter

Din crosstrainer giver dig mulighed for flere forskellige træningsvarianter. Da håndgrebene kan bevæges aktivt eller passivt, kan du selv bestemme træningsintensiteten for overkroppen. Dermed kan belastningen f.eks. flyttes mere over på musklerne i benene og lænden ved at bevæge håndgrebene mere passivt og løst.

Hvis du vil have en mere intensiv træning af overkroppen, skal du bevæge håndgrebene mere dynamisk med armene.

Uafhængig af metoden, vil det altid være en træning af hele kroppen, hvor musklerne i benene og lænden trænes samtidig med musklerne i skuldre, arme og ryg.

Din crosstrainer giver dig også mulighed for helt at udelade træning af armene. Hold om det faste styr med hænderne. Albuerne skal holdes let ind mod overkroppen, så håndgrebene kan svinge frit. I denne position træner du udelukkende musklerne i benene og lænden.

RUS Тренировка

Кросс-тренажёр

Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи.

Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-тренажёр подходит особенно для тех людей, которые ввиду своей профессии много сидят. Во время тренировки на кросс-тренажёре Ваше тело расположено прямо. Спина и позвоночник вследствие этого не нагружаются. Возможны различные тренировочные нагрузки: Тренировка только ног - руки держатся за фиксированную рукоятку, тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук, тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук. Комбинирование тренировки ног и рук представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц и таким образом нагружает все важные группы мышц.

Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.

Преимущества:

- безопасное для суставов эллиптическое движение.
- эффективная тренировка всего тела и нагрузка на все важные группы мышц.
- многообразие вариантов тренировки в движении вперед и назад.
- идеально подходит для ориентированной на здоровье фитнес-тренировки.

Расход энергии (ккал): около 700 в час
Расход жира: около 55-59 г в час

Осанка и разработка движений

Обращайте внимание на устойчивое уверенное расположение на площадке для ног.

При этом подошва может упираться в передний край площадки для ног (в частности, у людей невысокого роста).

Руками взяться за рукоятку на уровне груди, а локти при этом слегка согнуты. Верхняя часть туловища расположена прямо. Обращайте внимание на то, чтобы колени и локти во время движения оставались всегда слегка согнутыми.

Обращайте внимание во время движения вперед на то, чтобы как при обычном беге, пятки отрывались от площадки для обеспечения тренировки мускулатуры икр и для кровоснабжения ног.

Вариации тренировок

Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движением рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто держась пассивно и свободно за рукоятки.

Чтобы сделать тренировку верхней части туловища интенсивнее, достаточно начать более динамично двигать руками рукоятки.

Однако, в общем и целом обеспечивается тренировка всех групп мышц, во время которой Вы тренируете также мускулатуру плеч, рук и мускулатуру спины наряду с мускулатурой ягодиц и ног.

Ваш кросс-тренажёр предоставляет Вам также возможность совсем убрать руки. Охватите для этого руками неподвижные рукоятки. При этом локти остаются свободными на уровне верхней части туловища, а подвижные рукоятки для рук свободно перемещаются. В таком положении Вы тренируете исключительно мускулатуру ног и ягодиц.

RO Antrenament

Crosstrainer

Ideal pentru antrenarea grupelor mari de mușchi, precum picioarele, brațele, trunchiul și umerii.

Datorită deplasării eliptice, antrenamentul asigură menajarea articulațiilor. Crosstraining-ul este adecvat în special pentru persoanele care petrec mult timp așezate. Poziția de antrenament cu dispozitivul Crosstrainer este o poziție dreaptă. Astfel, spatele și coloana vertebrală sunt detensionate. Sunt posibile diferite tipuri de antrenament: antrenament numai pentru picioare, cu mâinile pe mânerul fix, antrenament complet cu mișcări pasive ale brațelor, antrenament complet cu mișcări active ale brațelor. Punerea în mișcare concomitentă a picioarelor și brațelor asigură un antrenament complet care implică toate grupele importante de mușchi.

Antrenamentul părții superioare a corpului la barele mobile fortifică suplimentar musculatura brațelor, umerilor și spatelui.

Avantaje:

- deplasarea eliptică menajează articulațiile.
- antrenament complet eficient și solicitarea tuturor grupelor importante de mușchi.
- numeroase variante de antrenament cu deplasări înainte și înapoi.
- ideal pentru antrenamentul de fitness sănătos.

Consum de energie (kcal): cca. 700 pe oră
Consum de grăsimi: cca. 55-59 g pe oră

Ținuta corpului și efectuarea mișcărilor

Se va asigura o poziție stabilă și sigură pe suprafața de pășire.

Talpa încălțămintei poate atinge marginea superioară a suprafeței de pășire (în special pentru persoanele scunde).

Pârghia se apucă cu mâinile la nivelul pieptului, iar coatele sunt ușor îndoite. Partea superioară a corpului se află în poziție dreaptă. Se va avea grijă ca întotdeauna pe durata mișcării genunchii și coatele să fie ușor îndoite.

La deplasarea înainte, ca și în cazul alergării normale, călcâiele se vor ridica de pe sol, în vederea antrenării musculaturii gambei și asigurării irigării cu sânge a picioarelor.

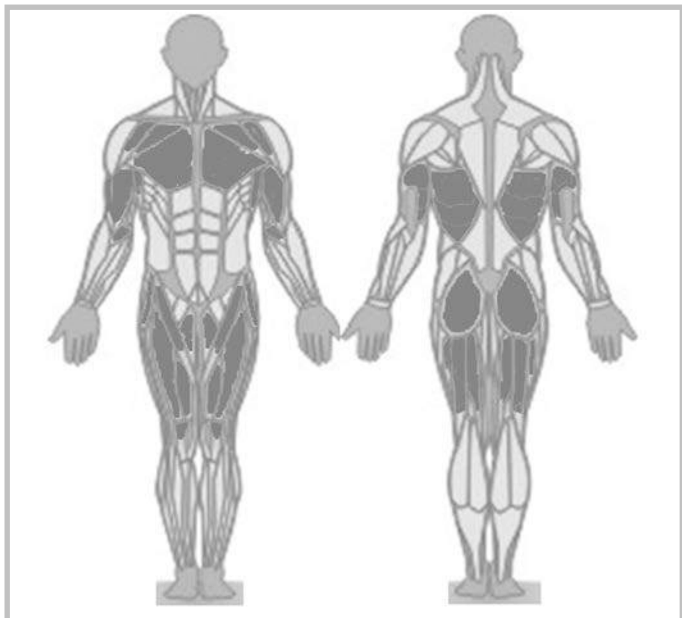
Antrenament variat

Dispozitivul dvs. Crosstrainer vă oferă posibilitatea efectuării unui antrenament variat. Prin deplasarea activă și pasivă a mânerelor puteți stabili chiar dvs. intensitatea antrenamentului părții superioare a corpului. Astfel, prin simpla mișcare pasivă și lejeră a mânerelor puteți deplasa solicitarea, de exemplu, mai mult asupra musculaturii picioarelor și șezutului.

Pentru un antrenament intensiv al părții superioare a corpului, deplasați mai dinamic mânerele cu brațele.

În mare, acesta va rămâne un antrenament complet în cadrul căruia, alături de musculatura șezutului și picioarelor este antrenată și musculatura umerilor, brațelor și spatelui.

De asemenea, dispozitivul Crosstrainer vă oferă posibilitatea de a nu utiliza deloc brațele. Pentru aceasta apucați cu mâinile mânerele fixe. Astfel, coatele rămân relaxate la nivelul bustului, astfel încât pârghiile pot oscila liber în continuare. În această poziție este antrenată exclusiv musculatura picioarelor și șezutului.





H Tréning

Ellipszis edzőkészülék

Ideális választás a nagy izomcsoportok, mint például láb, kar, törzs és váll edzéséhez.

Az elliptikus mozgásoknak köszönhetően a tréning különösen jól kíméli az ízületeket. Különösen az olyan személyeknek ajánlott az ellipszis tréning, akik ülő tevékenységet folytatnak. Az ellipszis edzőkészüléken folytatott tréning közben a testtartása egyenes. Így tehermentesíti a hátat és a gerincoszlopot. A tréning során különböző terhelések lehetségesek: Csak a lábtréning - ekkor a kezek a fix kapaszkodókon vannak, a teljes test tréningje passzív karhasználattal, a teljes test tréningje aktív karhasználattal. A láb és a kar tréningjének összekapcsoláskor hatékony teljes test tréning végezhető, és így minden fontos izomcsoportot megdolgoztat.

A kézi rudakkal végzett felső test tréning ezen kívül a kar, a váll és a hát izomzatát is megdolgoztatja.

Előnyei:

- az ízületeket kímélő elliptikus mozgás.
- hatékony teljes test tréning és minden fontos izomcsoport igénybevétele.
- változatos tréning előre és hátra irányuló mozgással.
- ideális megoldás az egészség megőrzését szolgáló fitnesz tréninghez.

Energiafogyasztás (kcal): kb. 700 óránként
Zsírégetés: kb. 55-59 gr. óránként

Testtartás és a mozgások végrehajtása

Ügyeljen arra, hogy a biztosan és biztonságosan álljon a lépőfelületeken.

A cipótalp a lépőfelület elülső széléhez érhet (elsősorban alacsonyabb személyek esetén).

A kezeivel mellmagasságban kapaszkodjon a készülék karjába és a könyökök legyenek enyhén behajlítva. A felsőtest legyen egyenes helyzetben. Ügyeljen arra, hogy a térd és a könyök mozgás közben folyamatosan legyenek behajlítva.

Az előre irányuló mozgás közben ügyeljen arra, hogy a normál futáshoz hasonlóan a sarok elemelkedjen a padlóról, hogy a vádlit is igénybe vegye és megfelelő legyen a lábak vérellátása.

Tréningváltozatok

Az ellipszis edzőkészülék számos tréningváltozatot kínál Önnek. A kapaszkodók aktív és passzív mozgatásával saját maga határozhatja meg a felső test tréningjének intenzitását. Így a terhelést például a láb- és a farizomzatra helyezheti, ha a kapaszkodókat passzívabban és lazábban mozgatja.

Ha a felső test tréningjét szeretné fokozni, akkor a karjával dinamikusabban mozgassa a kapaszkodókat.

Azonban ez nagyjából mégis teljes test tréning marad, melynek során a far- és a lábizomzat mellett a váll, a kar és a hát izomzatát is edzi.

Az ellipszis edzőkészüléken a karokat teljesen el is hagyhatja. Ehhez kapaszkodjon a kezeivel a fix kapaszkodókba. Ennek során a könyökök lazán a felső test mellett vannak, és a készülék karjai szabadon mozoghatnak. Ebben a helyzetben kizárólag a láb- és a farizomzatot erősíti.

HR Vježbanje

Eliptični uređaj

Idealan za vježbanje velikih grupa mišića kao što su noge, ruke, trup i ramena.

Zbog inovativnog eliptičnog tijeka pokreta ovakvo vježbanje posebno čuva zglobove. Eliptično vježbanje posebno je prikladno za osobe koje zbog posla puno sjede. Pri vježbanju na eliptičnom uređaju imate uspravan položaj za vježbanje. Na taj se način rasterećuju leđa i kralješnica. Moguća su različita opterećenja pri vježbanju: Samo vježbanje nogu – ruke ostaju na fiksnom rukohvatu, vježbanje cijelog tijela s pasivnom uporabom ruku, vježbanje cijelog tijela s aktivnom uporabom ruku. Kombinacijom vježbanja nogu i ruku postiže se učinkovito vježbanje cijelog tijela i napreže se sve važne grupe mišića.

Vježbanjem gornjeg dijela tijela na šipkama za ruke naprežu se dodatno mišići ruku, ramena i leđa.

Prednosti:

- eliptični pokreti kojima se čuvaju zglobovi.
- učinkovito vježbanje i naprezanje svih važnih grupa mišića.
- vježbanje s puno varijanti pri pokretima naprijed i natrag.
- idealno za vježbanje kondicije u svrhu boljeg zdravlja.

Utrošak energije (kcal): oko 700 u satu

Utrošak masti: oko 55-59 gr u satu

Držanje tijela i izvođenje pokreta

Pazite da imate čvrsto i sigurno uporište na nagaznim površinama.

Pri tome potplat obuće može udariti u prednji rub nagazne površine (posebno u malih osoba).

Ruke zahvaćaju u šipku za ruke na visini prsa, a laktovi su pri tome malo savijeni. Gornji dio tijela zauzima uspravan položaj. Pazite da koljeno i laktovi za vrijeme kretanja uvijek budu lagano savijeni.

Za vrijeme pokreta prema naprijed pazite da kao i pri uobičajenom trčanju podignete petu s tla kako biste omogućili vježbanje mišića listova i prokrvljenost stopala.

Varijacije vježbanja

Eliptični uređaj nudi više varijacija vježbanja. Aktivnim i pasivnim pomicanjem rukohvata možete sami odrediti intenzitet vježbanja gornjeg dijela tijela. Na taj način možete npr. staviti veće opterećenje na mišiće nogu i stražnjice tako da jednostavno pasivnije i opuštenije pomičite rukohvate.

Da intenzivirate vježbanje gornjeg dijela tijela, rukama dinamički pomičite rukohvate.

To je i dalje vježbanje cijelog tijela pri kojem osim mišića stražnjice i nogu vježbate i mišiće ramena, ruku i leđa.

Eliptični uređaj omogućuje i potpuno ispuštanje uporabe ruku. U tu svrhu uhvatite rukama fiksne rukohvate. Pri tome laktovi ostaju visjeti na gornjem dijelu tijela tako da šipke za ruke mogu slobodno vibrirati. U tom položaju vježbate isključivo mišiće nogu i stražnjice

SLO Vadba

Eliptični trenažer

Idealen za vadbo velikih skupin mišic, kot so noge, roke, trup in ramena.

Z eliptičnimi gibi je vadba še posebej neškodljiva za sklepe. Vadba z eliptičnim trenažerjem je še posebej primerna za ljudi, ki veliko sedijo. Pri vadbi z eliptičnim trenažerjem imate vzravnan vadbeni položaj. S tem razbremenite hrbet in hrbtenico. Možne so različne vadbene obremenitve: vadba le nog - roke ostanejo v tem primeru na fiksnem ročaju, vadba celotnega telesa s pasivno uporabo ramen, vadba celotnega telesa z aktivno uporabo ramen. Povezovanje vadbe nog in rok ustvarja učinkovito vadbo celotnega telesa in tako obremenjuje vse pomembne skupine mišic.

Vadba zgornjega dela telesa na vzvodih za roke obremenjuje dodatno mišice rok, ramena in hrbta.

Prednosti:

- eliptično gibanje, ki ne škoduje sklepom;
- učinkovita vadba celotnega telesa in obremenjevanje vseh pomembnih skupin mišic;
- zelo raznolika vadba z gibanjem naprej in nazaj;
- idealno za vadbo fitnesa, usmerjeno doseganju zdravja;

Poraba (kcal): pribl. 700 na uro

Poraba maščob: pribl. 55 - 59 g na uro

Drža telesa in izvajanje gibov

Pazite na trden, varen položaj na stopalnih površinah.

Podplat čevlja lahko zadene ob sprednji rob stopalne površine (še posebej pri ljudeh nizke rasti).

Roke primejo za vzvod za roke v višini prsi in komolci so ob tem rahlo upognjeni. Zgornji del telesa se postavi v vzravnan položaj. Pazite, da ostanejo kolena in komolci med gibanjem vedno rahlo upognjeni.

Ped gibanjem naprej pazite, podobno, kot pri normalnem teku, da boste dvignili petek s tal, da bi tako zagotovili vadbo mišic meč in prekrvavitev nog.

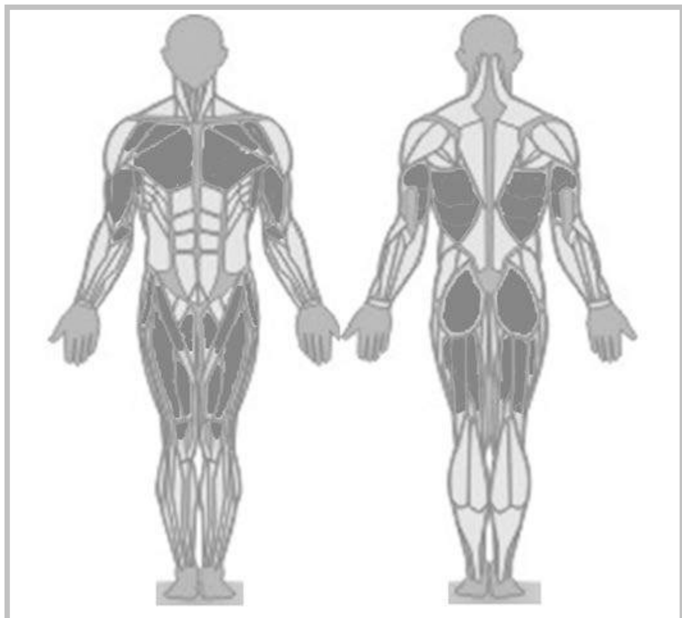
Različice treninga

Vaš eliptični trenažer zagotavlja veliko vadbenih različic. Z aktivnim in pasivnim premikanjem ročajev lahko sami določate intenzivnost vadbe zgornjega dela telesa. Tako lahko poudarite na primer obremenitev bolj na mišice nog in zadnjice tako, da premikate ročaje nekoliko pasivneje in bolj sproščeno.

Za intenzivnejšo vadbo gornjega dela telesa premikajte ročaje s svojimi rokami bolj dinamično.

V glavnem pa ostane vadba celotnega telesa, pri kateri vadite ob mišicah zadnjice in nog tudi mišice ramen, rok in hrbta.

Ta eliptični trenažer omogoča tudi, da popolnoma izpustite roke. Za to objemite z rokami fiksni ročaj. Pri tem ostanejo komolci sproščeni ob zgornjem delu telesa tako, da lahko vzvod za roke niha prosto. V tem položaju vadite izključno mišice nog in zadnjice.





SRB Trening

Kondicioni trener:

Idelan za treniranje velikih grupa mišića kao što su noge, ruke, trup i ramena.

Eliptičnim pokretima trening posebno štedi zglobove. Kondicioni trener posebno je prikladan za osobe koje zbog posla mnogo sede. Prilikom treniranja na kondicionom treneru održavajte uspravan položaj. Na taj način se rasterećuju leđa i kičma. Moguća su različita opterećenja tokom treninga: Treniranje samo nogu – rukama uhvatite nepomičnu ručku, treniranje celog tela s pasivnim umetkom za ruke, treniranje celog tela sa aktivnim umetkom za ruke. Treniranje nogu i ruku zajedno delotvorno trenira celo telo i na taj način opterećuje sve važne grupe mišića.

Treniranjem gornjeg dela tela na ručkama dodatno se trenira muskulatura ruku, ramena i leđa.

Prednosti:

- eliptični pokreti štede zglobove.
- delotvoran trening celog tela i opterećenje svih važnih grupa mišića.
- mogućnost mnogo varijanti treninga s pokretima unapred i unazad.
- idealno za zdrav kondicioni trening.

Potrošnja energije (kcal): oko 700 po satu

Potrošnja masti: oko 55-59 g po satu

Držanje tela i izvođenje pokreta

Pazite da čvrsto i sigurno stojite na površinama za stopala.

Pri tome obuća može da dodiruje prednju ivicu površine za stopala (posebno kod nižih osoba).

Rukama obuhvatite ručke u visini grudi, pri čemu laktovi treba da budu blago povijeni. Gornji deo tela mora biti u uspravnom položaju. Pazite da vam kolena i laktovi tokom izvođenja pokreta uvek budu blago povijeni.

Pazite da prilikom izvođenja pokreta unapred, slično kao i kod normalnog hodanja, petu odvojite od poda, kako biste trenirali muskulaturu lista i osigurali prokrvljenost stopala.

Varijacije treninga

Vaš kondicioni trener nudi mnoštvo varijacija treninga. Aktivnim i pasivnim pokretima ručki možete sami da odredite intenzitet treniranja gornjeg dela tela. Na taj način možete, na primer, jače da opteretite noge i sedeću muskulaturu tako što ćete ručke jednostavno pomerati pasivnije i labavije.

Za intenziviranje treninga gornjeg dela tela rukama dinamičnije pomerajte ručke.

Trening na ovoj spravi ipak je uglavnom trening za celo telo, pri kojem pored sedeće muskulature i muskulature nogu trenirate i muskulaturu ramena, ruku i leđa.

Vaš kondicioni trener nudi vam i mogućnost da potpuno izostavite ruke. U tu svrhu jednostavno rukama obuhvatite fiksnu ručku. Pri tome laktovi ostaju opušteni uz telo, tako da ruke i dalje mogu slobodno da vise. U ovom položaju trenirate isključivo sedeću muskulaturu i muskulaturu nogu.

S Träining

Crosstrainer

Idealisk träningsmaskin för att träna de stora muskelgrupperna som armarna, benen, bålen och axlarna.

Tack vare den elliptiska rörelsebanan är en crosstrainer mycket ledskonande. Träning med en crosstrainer rekommenderas speciellt för alla som sitter mycket i jobbet. När du tränar med crosstrainern har du en upprätt stående träningsposition vilket avlastar både ryggen och ryggraden. Dessutom kan du också välja vilka muskler du vill träna mer: Om du bara vill träna benen – då håller du i dig med händerna på den fasta handbygeln och tränar med passiva armar. Men du kan också träna kroppen med aktiva armar med hjälp av de långa handtagen. Kombinationen av arm- och benträning är en mycket effektiv träning för hela kroppen och för alla viktiga muskelgrupper.

Om du använder armarna aktivt belastas också musklerna i armarna, axlarna och ryggen.

Fördelarna:

- ledskonande elliptisk rörelsebana
- effektiv träning av hela kroppen, alla viktiga muskelgrupper belastas
- variabel träning både som rörelse framåt och bakåt
- idealisk träning för din hälsa och ditt välbefinnande

Energiförbrukning (kalorier): ca 700 i timmen

Fettförbrukning: ca 55-59 gram i timmen

Kroppshållning och hur du utför rörelserna

Se till att du verkligen står stadigt på pedalerna.

Skosulan kan stöta mot framkanten på pedalen (i synnerhet om du inte är så lång).

Ta med händerna tag i de långa rörliga handtagen i höjd med bröstet, armbågarna ska vara lätt böjda. Stå lodrätt med överkroppen och se till att dina knän och armbågar alltid är lätt böjda.

När du tränar med rörelse framåt är det viktigt att du lyfter upp hälen precis som när du springer normalt. Då tränas vadmusklerna optimalt och du har god blodcirkulation i fötterna.

Träningsvarianter

Med din crosstrainer har du många olika träningsvarianter. Du kan välja mellan aktiva armrörelser och passiva armar och bestämmer så själv hur intensivt och vilka muskler du vill träna. Om du lägger större vikt vid att träna ben- och sätesmusklerna tränar du antingen med lätta och mindre intensiva armrörelser eller med passiva armar.

Om du också vill träna överkroppen ordentligt rör du armarna med hjälp av de långa handtagen mer intensivt och dynamiskt.

Men i stort sett är crossträning alltid en träningsform som tränar hela kroppen, det vill säga att du vid sidan om sätes- och benmusklerna alltid också tränar musklerna i axlarna, armarna och ryggen.

Men du kan som sagt också träna utan att belasta armarna. Då håller du i dig med händerna på den fasta handbygeln och låter armbågarna ligga löst mot överkroppen så att de långa handtagen kan röra sig fritt. I denna position tränar du endast ben- och sätesmusklerna.

TR Egzersiz

Çapraz çalıştırıcı

Bacaklar, kollar, gövde ve omuzlar gibi büyük kas gruplarının egzersizi için uygundur.

Eliptik hareket akışı sayesinde egzersiz özellikle eklem koruyucudur. Çapraz egzersiz bilhassa mesleki olarak çok oturan kişiler için uygundur. Çapraz çalıştırıcı ile egzersiz yaparken dik bir egzersiz pozisyonunda oluyorsunuz. Böylece sırt ve omurgaya fazla yük binmiyor. Çeşitli egzersizler yapmak mümkündür: Sadece ayak egzersizi – o zaman eller sabit bar kolunda kalır, pasif kol katılımıyla tüm beden egzersizi, aktif kol katılımıyla tüm beden egzersizi. Bacak ve kol egzersizinin birleştirilmesi etkin bir tüm beden egzersizi gerçekleştirilmektedir ve böylece bütün önemli kas grupları kullanmaktadır.

Kol barları ile üst gövde egzersizi ayrıca kol, omuz ve sırt kaslarını harekete geçirmektedir.

Avantajlar:

- Eklem koruyucu eliptik hareket.
- Etkin tüm beden egzersizi ve bütün önemli kasların çalıştırılması.
- İleriye ve geriye doğru hareketle bol varyasyonlu egzersiz.
- Sağlığa yönelik fizik kondisyon egzersizi için uygun.

Enerji tüketimi (kcal): Saat başına yakl.

Yağ tüketimi: Saat başına yakl. 55-59 gr.

Vücut duruşu ve hareket uygulaması

Basma yerlerinde sağlam ve güvenli bir duruşa dikkat ediniz.

Bu esnada ayakkabı tabanı basma yerinin ön kenarına değebilir (bilhassa kısa boylu kişilerde).

Ellerle göğüs hizasında kol barı kavranır ve bu esnada dirsekler hafif bükülür. Üst gövde dikey bir konum alır. Hareket esnasında diz ve dirseklerin sürekli hafif bükülü olmasına dikkat edin.

İleri doğru hareket etme esnasında yürüme kaslarının çalıştırılması ve ayaklarda kan dolaşımını sağlamak için aynı normal koşuda olduğu gibi topukların yerden kalkmasına dikkat edin.

Egzersiz varyasyonları

Çapraz çalıştırıcınız size çok sayıda egzersiz varyasyonu sunmaktadır. Bar kollarının aktif ve pasif hareket ettirilmesiyle üst gövde egzersiz şiddetini kendiniz belirleyebilirsiniz. Böylece bar kollarını basitçe pasif ve hafif hareket ettirerek ağırlığı örneğin daha çok ayak ve kalça kaslarına verebilirsiniz.

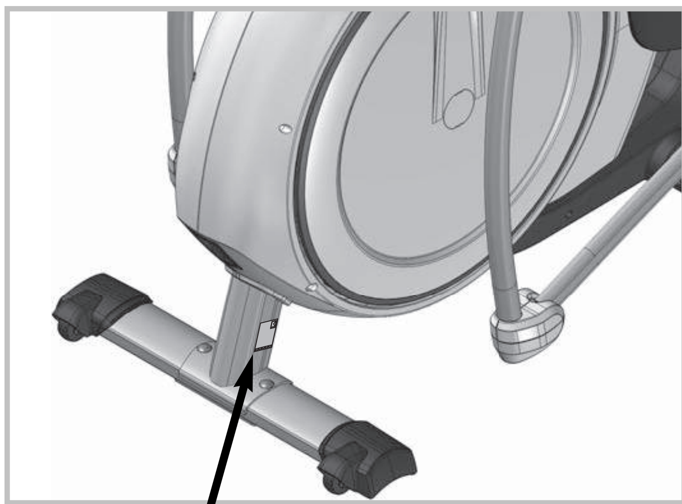
Üst gövde egzersizini yoğunlaştırmak için bar kollarını kollarınızla daha dinamik hareket ettiriniz.

Kalça ve bacak kaslarının yanı sıra omuz, kol ve sırt kaslarınızı da çalıştırmanıza genel olarak tüm beden egzersizi söz konusu olur.

Çapraz çalıştırıcınız size kollarınızı tamamen devre dışı bırakma imkanı da sunmaktadır. Bunun için ellerinizle sabit bar koluna sarılınız. Bu esnada bar kolunun hareket etmeye devam edebilmesi için dirsekler hafif bir şekilde üst gövdeye yakın olmalıdırlar. Bu pozisyonda sadece ayak ve kalça kaslarını çalıştırırsınız.

Ersatzteilbestellung

– GB – Spare parts order
– E – Pedido de recambios
– CZ – Objednání náhradních dílů
– RUS – Заказ запчастей
– HR – Nacrt rezervnih dijelova
– S – Reservdelar för
– F – Commande de pièces de rechange
– I – Ordine di pezzi di ricambio
– P – Encomenda de peças sobressalentes
– RO – Comandarea pieselor de schimb
– SLO – Načrt nadomestnih delov
– TR – Yedek parça siparişi
– NL – Bestelling van reserveonderdelen
– PL – Zamówiene części zamiennych
– DK – Bestilling af reservedele
– H – Pótalkatrész rajz
– SRB – Naručivanje rezervnih delova



Heinz Kettler GmbH & Co. KG
Haupstrasse 28
D 59463 Ense Parsit

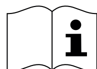
A/N [illegible]
S/N [illegible]

DIN EN [illegible]



Max. ### kg

Made in Germany



– D – Beispiel Typenschild – Seriennummer
– GB – Example Type label – Serial number
– F – Example Plaque signalétique – Numèro de serie
– NL – Bij voorbeeld Typeplaatje – Serienummer
– E – Ejemplo Placa identificativa – Número de serie
– I – Esempio Targhetta tecnica – Numero di serie
– PL – Przyklady Tabliczka identyfikacyjna – Numer serii
– CZ – Přiklad typového štítku – sériové číslo
– P – Exemplo placa de características – número de série
– DK – Eksempel type label – serienummer
– RUS – Пример заводской таблички с серийным номером
– RO – Exemplu plăcuța de fabricație – seria
– H – Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
– HR – Primjer tipske pločice – serijskog broja
– SLO – Primer tipske ploščice – serijske številke
– SRB – Primer tipske pločice – serijski broj
– S – Exempel typskylt-serienummer
– TR – Etiket – Seri numarası örneği

– D – Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.

– GB – When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and theS/N of the product.

– F – En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil.

– NL – Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat.

– E – Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato.

– I – Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio.

– PL – Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia.

– CZ – Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje.

– P – Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique o número completo do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho.

– DK – Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).

– RUS – Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.

– RO – La comandarea pieselor de schimb indicați numărul complet al articolului, numărul piesei de schimb, numărul de bucăți necesare și seria aparatului.

– H – Amikor pótalkatrészt rendel meg, adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számot, a szükséges darabszámot és a gép sorszámát.

– HR – Navedite kod narudžbi rezervnih dijelova potpun broj artikla, broj rezervnog dijela, potreban broj komada i serijski broj sprave (vidi rukovanje)

– SLO – Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).

– SRB – Kod porudžbine rezervnih delova uvek navedite puni broj artikla, broj rezervnog dela, potreban broj komada, te serijski broj uređaja.

– S – Ange alltid hela artikelnumret, respektive reservdelsnummer, antalet du behöver samt produktens serienummer.

– TR – Münferit siparişlerinizde lütfen ürün numarasını, yedek parça numarasını, ihtiyaç duyduğunuz adedi ve aletin seri numarasını eksiksiz belirtiniz.

Zubehörbestellung

– GB – Accessories ordering
– F – La commande d'accessoires
– NL – Accessoires bestellen
– E – Para pedidos de accesorios
– I – L'ordine di accessori
– PL – Akcesoria zamawiania
– CZ – Příslušenství k objednání
– P – Acessórios ordenação
– DK – Tilbehør bestilling
– RUS – Заказ аксессуаров
– RO – Accesorii de comanda
– H – Tartozékok rendelési
– HR – Pribor naručivanje
– SLO – Dodatki naročanje
– SRB – Narudžbina dodatnog pribora
– S – Beställa tillbehör
– TR – Aksesuar siparişi

		07937-600
		07937-650
		07937-700
	140x80 cm	07929-200
	220x110 cm	07929-400

Ersatzteilbestellung

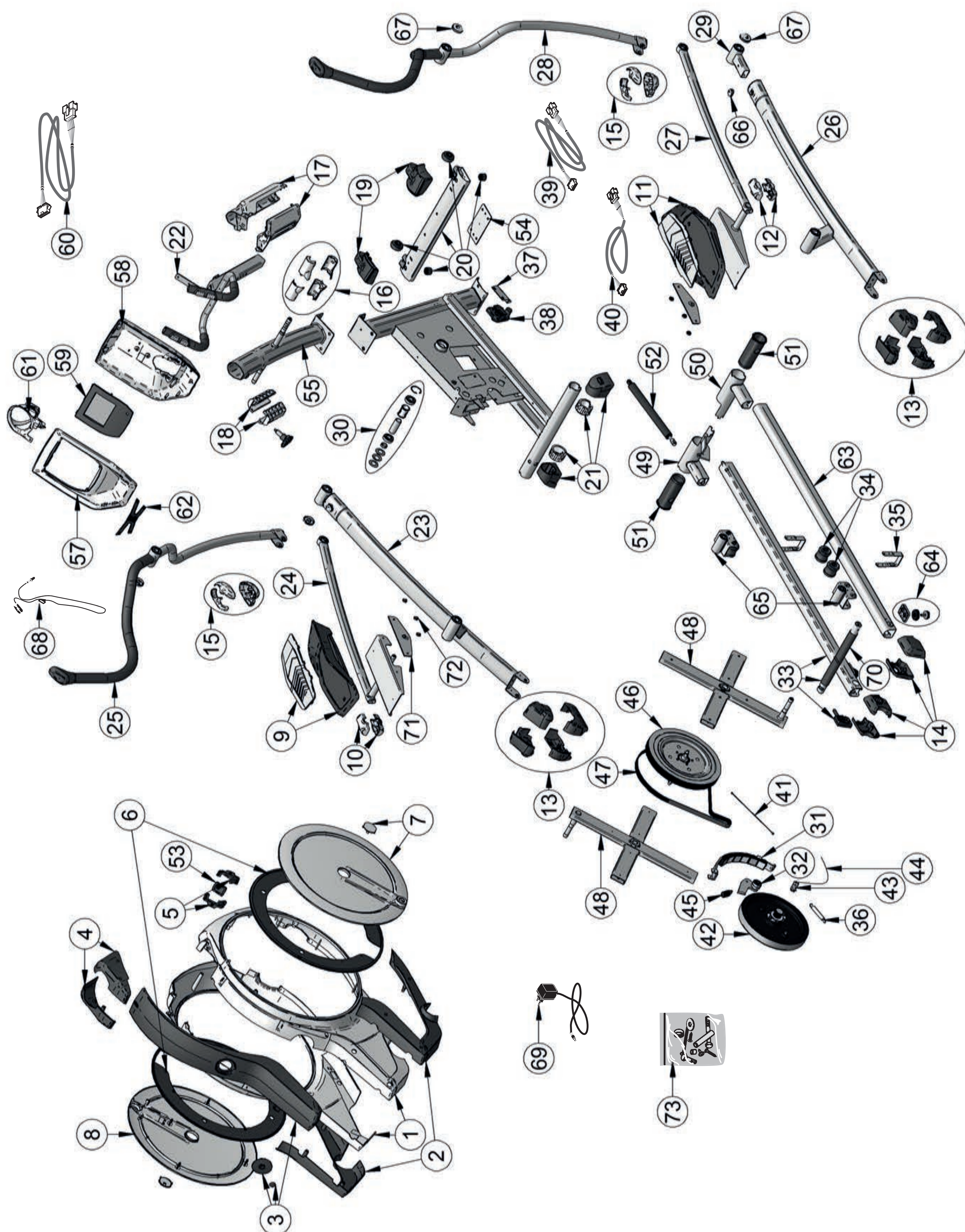
– D – Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
– GB – Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
– F – Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation.
– NL – Bij nabestellingen kunnen er kleurafwijkingen voorkomen, dit is geen reden voor reclamatie.
– E – Es posible que, en pedidos posteriores, los colores de la máquina varíen, hecho que no se considera causa de reclamación.
– I – In caso di ordini successivi, sono possibili variazioni di colore che non rappresentano un motivo di reclamo.
– PL – Przy zamówieniach dodatkowych mogą wystapić różnice w kolorze, które nie stanowią podstaw do reklamacji.
– CZ – Barevné odchylky při doobjednávání jsou možné a nepředstavují žádný důvod k reklamaci.
– P – Existe a possibilidade de desvios nas cores de peças encomendadas posteriormente e tal não constitui motivo de reclamação.
– DK – Afvigende farver er mulig ved efterbestillinger og er ingen reklamationsgrund.
– RUS – Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.
– RO – Pentru comenzile ulterioare sunt posibile variații de culoare, iar aceasta nu constituie un motiv de reclamație.
– H – Utánrendelés esetén előfordulhatnak színbeli eltérések, amelyek nem képeznek alapot reklamációra.
– HR – Odstupanja kasnije naručenih dijelova u boji su moguća i nisu razlog za reklamaciju.
– SLO – Možna so odstopanja v barvi ob naknadnem naročilu in niso razlog za reklamacijo.
– SRB – Moguća su odstupanja u boji prilikom naknadne narudžbine. Takva odstupanja ne predstavljaju osnovu za reklamacije.
– TR – Yeniden siparişlerde renk değişiklikleri olasıdır ve bir itiraz sebebi oluşturmamaktadırlar.

Ersatzteilbestellung

		07654-650 CROSSTRAINER SKYLON 3
1	1x	94601205
2	1x	94601206
3	1x	94601226
4	1x	94601227
5	1x	94600620
6	1x	70129575
7	1x	94601247
8	1x	94601259
9	1x	94601265
10	1x	94600687
11	1x	94601272
12	1x	94600686
13	2x	94601275
14	1x	94601295
15	2x	94600682
16	2x	94600670
17	1x	94604287
18	1x	94601341
19	1x	94601342
20	1x	94600638
21	1x	94601343
22	1x	94604273
23	1x	94601424
24	1x	94600679
25	1x	94601430
26	1x	94603794
27	1x	94600678
28	1x	94601432
29	2x	94600675
30	1x	94600572
31	1x	94313567
32	1x	94313101
33	1x	94601433
34	1x	94600781
35	2x	94318830
36	1x	25605891

		07654-650 CROSSTRAINER SKYLON 3
37	1x	97202749
38	1x	67000976
39	1x	67000974
40	1x	67000978
41	1x	43004071
42	1x	91140153
43	1x	97200127
44	1x	67000670
45	1x	25635052
46	1x	91130138
47	1x	67000046
48	2x	94318328
49	1x	94318687
50	1x	94318689
51	2x	70133867
52	1x	67000000
53	1x	70128319
54	1x	97200256
55	1x	94318695
56	1x	91170714
57	1x	70129590
58	1x	70129591
59	1x	67000968
60	1x	67000975
61	1x	70129583
62	1x	70129592
63	1x	97100677
64	2x	94604527
65	2x	94318344
66	2x	70127573
67	4x	70130112
68	1x	67000988
69	1x	67000977
70	1x	94604288
71	2x	94318356
72	6x	70132309
73	1x	94318691

Ersatzteilbestellung













docu 3461e/07.14

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net